GUÍA PARA MADRES Y PADRES CON HIJAS ADOLESCENTES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO

JUNTA DE ANDALUCIA
Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

Edita:
© Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES
JUNTA DE ANDALUCÍA

Elaborada por:

Juan Ignacio Paz Rodríguez
Asesor Técnico del Gabinete de Estudios y Programas del IAM.

Paola Fernández Zurbarán
Coordinadora del Programa de Atención Psicológica a las Mujeres Menores de Edad Víctimas de Violencia de Género en Andalucía.

Diseño Gráfico y Aplicación Digital: irisgráfico/laletradigital
Depósito Legal: SE 2280-2014

Presentación

La violencia de género es un problema social, de carácter estructural, que tiene su raíz en el machismo y la desigualdad que se reproducen y perpetúan generación tras generación en toda sociedad, a través de múltiples vías: la cultura, la moda, la música, la literatura, la publicidad, los medios de comunicación, la religión, los videojuegos, las redes sociales... Hablamos de un problema presente en toda sociedad, en todas las esferas sociales y, por supuesto, en todas las capas de población, incluidas las más jóvenes.

Desde el Instituto Andaluz de la Mujer hemos puesto el acento en la prevención del machismo y la violencia de género desde edades muy tempranas, a través de muchos programas de coeducación. Y por supuesto, queremos poner el acento en las víctimas, a las que queremos ofrecer todos nuestros recursos para su protección, su seguridad y su plena recuperación. Y, por supuesto, para que sepan prevenir y detectar a tiempo.

Para ello, desde el IAM trabajamos cada día por maximizar la eficacia de nuestros programas, adaptándolos a las necesidades detectadas por nuestro equipo de profesionales. En el caso de las jóvenes, pusimos en marcha en 2012 el programa de Atención Psicológica a Mujeres Menores de Edad Víctimas de Violencia de Género en Andalucía, al darnos cuenta de que la atención psicológica a las víctimas adolescentes debe adecuarse a las características y necesidades concretas de su edad.

Con este programa, hemos conseguido ofrecer una atención psicológica muy especializada a víctimas de entre 14 y 18 años, además de proporcionar información y orientación a las madres, padres o tutores de dichas mujeres.

Esta Guía es fruto de la experiencia vivida durante estos dos años en el programa, y especialmente en los grupos de apoyo a las familias, donde detectamos la demanda de formación, de apoyo y de orientación ante un problema que les resultaba totalmente nuevo y desconocido. Sus dudas, sus miedos, sus experiencias... nos han servido de base para realizar una guía sistematizada que pretende convertirse en una herramienta para ayudar a otras familias a afrontar la violencia de género que sufren sus hijas, así como para ayudar a profesionales que trabajen en este ámbito.

Se trata de una guía dirigida a las familias de las jóvenes que pasan por nuestro programa de atención psicológica, pero también a todas las familias andaluzas que quieren estar preparadas y formadas para saber detectar a tiempo y, sobre todo, actuar ante cualquier síntoma de maltrato que puedan sufrir sus hijas.

Esperamos que les sea de gran utilidad.

Carmen R. Cuello Pérez

Directora del Instituto Andaluz de la Mujer

Justificación

En diciembre de 2012 el Instituto Andaluz de la Mujer puso en marcha el *Programa de Atención Psicológica a mujeres menores de edad víctimas de Violencia de Género en Andalucía,* con la finalidad de dar respuesta a las necesidades de un sector de la población que no contaba con atención especializada cuando se encontraba en situación de sufrir violencia de género.

Al diseñar el Programa se planificó que, además de intervenir con las jóvenes (individual y grupalmente), las madres y padres pudieran ser atendidos, informados y orientados. La intervención con madres y padres se consideró necesaria para:

- Implicar a madres y padres en la intervención que se realiza con sus hijas, para que comprendan y asuman las características y peculiaridades del proceso de recuperación de las jóvenes y colaboren con él.
- Dar respuesta a la necesidad que hemos encontrado en madres y padres de orientación y apoyo para afrontar esta problemática, ya que suelen presentar unos niveles muy altos de angustia y una gran desorientación.

Esta atención a madres y padres ha tenido una muy buena acogida y aceptación, siendo muy positivos los testimonios de las familias que han empleado el servicio. Prueba de esta buena aceptación es que en casi todas las provincias la atención individual se ha complementado con la creación de **Grupos de Apoyo para madres y padres** en los que, con la coordinación de la psicóloga responsable del Programa en la provincia, madres y padres comparten sus dudas, miedos, experiencias, actuaciones y aprendizajes, en un proceso de crecimiento colectivo.

Esta Guía nace de la SISTEMATIZACIÓN de esta experiencia de atención a jóvenes y sus madres y padres, con la vocación de que sea una herramienta que pueda ayudar a otras familias a afrontar la violencia de género que sufren sus hijas, así como servir de guía a profesionales que puedan encontrarse esta problemática en su práctica profesional.

Por ello queremos agradecer a las terapeutas (Sonia Gutiérrez Papis, Mariana Abeledo Otero, Inmaculada Palencia Cerezo, Mónica Peralta Aguilar, Cinta Santos Garrido, Mercedes Torres Anguiano, Montserrat Coronado Maldonado y Marta Rubio Ponce) que, con su implicación y trabajo, hacen posible el desarrollo del Programa y que tanto han contribuido a esta Guía.

ÍNDICE

1. Introducción 9

2. La violencia de género 11

¿Qué es esto de la violencia de género que está sufriendo vuestra hija? .. 11

Ciclo de la violencia 12

Proceso de la violencia 17

Consecuencias 26

3. La adolescencia 27

Los cambios durante la adolescencia y cómo afectan a la relación con vuestras hijas 27

Características asociadas a la adolescencia que pueden hacernos pasar por alto que una chica está sufriendo violencia de género 33

4. Detección 37

¿Por qué os cuesta ver lo que le está pasando? 37

¿Por qué no os lo ha contado? 39

Detección 41

5. Posibles situaciones 47

6. Reacciones de madres y padres 51

7. Cómo actuar si vuestra hija se ha decidido a contaros lo que le pasa 59

8. “Primeros auxilios” psicológicos 65

9. Estrategias para apoyar la recuperación 69

Distintos momentos 88

10. Vulnerabilidad - Recaídas 93

11. La familia que se implica: el coste y la necesidad de apoyo 97

12. Recursos 101

13. Para ampliar 107

ANEXO. La actuación de las/os profesionales 111

1.

Introducción

"Quizá uno de los dolores más intensos para una madre o un padre es saber que su hija, sin importar su edad, está siendo maltratada física o verbalmente por su enamorado. Y lo peor es que cuando este hecho se pone al descubierto no faltan las chicas, quienes ante la pregunta de: ¿por qué sigues con esta relación?, respondan "porque lo quiero"...

http://radio.rpp.com.pe/confidencias/mi-hija-es-maltratada-por-su-enamorado/

Cuando madres y padres descubrís que vuestra hija está siendo víctima de violencia por parte de su pareja no sólo vais a sufrir el intenso dolor de pensar en el daño que ella está soportando sino que vais a sentiros desorientados y perdidos y es que:

- Es una situación nueva y desconocida: no podéis entender muy bien lo que le está pasando a vuestra hija, pues jamás habíais vivido estos problemas.
- Es una situación que no responde a un planteamiento lógico ¿cómo se hace daño a quien se quiere? ¿por qué no lo deja si la está dañando?
- Vuestra hija no reacciona como pensabais que lo haría.

Por eso queremos ayudaros para que podáis ayudar a vuestra hija, y para ello el primer paso es entender la violencia de género, cómo funciona y cómo está afectando a vuestra hija, y conocer las dificultades que encontraréis en el camino. Lograr que una adolescente o una joven deje de sufrir violencia por parte de su pareja no suele ser una tarea fácil sino que generalmente **es un proceso complicado, largo en el tiempo y que va a poner a prueba vuestra fuerza como madres y padres y como familia. Es difícil, pero no imposible.**

La violencia de género, además de dañar a la mujer que la sufre, puede generar una fuerte dependencia emocional: paradójicamente es muy probable que vuestra hija se sienta enamorada y que viva como algo imposible el dejar la relación que la daña.

El que esta violencia la ejerza su pareja (con quien tiene un vínculo afectivo), el que muchas veces los comportamientos violentos no sean identificados como tales, las consecuencias de la propia violencia y la dependencia emocional que provoca, hacen que sea muy difícil para quien está sufriendo violencia de género cambiar lo que está viviendo.

Entre las reacciones más habituales de quien sufre violencia de género está el negar que se esté sufriendo violencia, negar que se necesite ayuda o negarse a actuar para cambiar la situación que la daña.

Incluso en el caso de que reconozca la violencia o que sea iniciativa de ella el contároslo y pediros ayuda, no va a ser un camino fácil ni rápido...

Podéis imaginar que el hecho de que os lo cuente o que reconozca la violencia cuando la confrontéis con ella va a hacer que "automáticamente" ella reaccione y deje o modifique la relación que la está dañando.

Os vais a enfrentar a un proceso largo, duro y complejo, más parecido a lograr que una joven abandone una toxicomanía o a rescatarla de una de esas sectas destructivas que "lavan el cerebro".

Esto os va a exigir que, más que realizar acciones puntuales, elaboréis una estrategia que posibilite la recuperación de vuestra hija de la situación de violencia de género que está sufriendo. Siempre que sea posible, buscad el apoyo de profesionales especializadas/os ya que necesitaréis información, orientación y ayuda.

Los contenidos de esta Guía parten de la experiencia de atención a jóvenes y sus madres y padres en el *Programa de Atención Psicológica a mujeres menores de edad víctimas de Violencia de Género en Andalucía*, que el Instituto Andaluz de la Mujer lleva a cabo desde finales de 2012.

Esta Guía nace con la voluntad de ser una herramienta que pueda ayudar a otras familias a afrontar la violencia de género que sufren sus hijas, ayudando a madres y padres en la difícil tarea de "rescatar" a su hija de esta dañina situación, así como servir de guía a profesionales que puedan encontrarse esta problemática en su práctica profesional.

Que os sea de utilidad será la mejor recompensa que podamos tener.

2.

La Violencia de género

¿Qué es esto de la violencia de género que está sufriendo vuestra hija?

La violencia de género es un fenómeno complejo, que es necesario comprender para que podáis entender los sentimientos y comportamientos de vuestra hija, que está siendo sometida a ella.

Esta violencia de género no es simplemente una forma más de violencia, como otras que podéis conocer. Tiene unas características diferenciales (en su origen, mecanismos y consecuencias) que es necesario tener en cuenta.

La LEY ORGÁNICA 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, define la violencia de género: "la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, **aun sin convivencia**.

La violencia de género es un instrumento de **control, dominio y sometimiento** que tiene como objetivo imponer las pautas de comportamiento que el hombre (desde un sistema de creencias sexista) considera que debe tener la mujer con la que mantiene una relación, para seguir manteniendo el status de poder que en base a la cultura patriarcal considera "naturales".

Así pues, el origen de la violencia no lo encontramos en razones como que la pareja de vuestra hija sea más o menos agresivo, que pierda el control, que provenga de una

familia "difícil", etc. La violencia que ejerce no tiene como fin hacer daño por hacerlo sino ejercer su dominio para mantener la desigualdad con su pareja, imponiendo un modelo de relación de pareja desigual, que le da poder y privilegios y que está en consonancia con lo que ha aprendido (y que ha asumido y que pretende llevar a la práctica) sobre cómo debe ser una pareja.

La violencia de género empieza a aparecer desde que se establecen las primeras relaciones de pareja (la mayoría de ellas en la adolescencia), no siempre como comportamientos agresivos (más evidentes y detectables), sino como comportamientos que favorecen la desigualdad, el dominio y el abuso. Cuando aparece la violencia en su faceta de agresión física la persona que la sufre ya está muy dañada en sus aspectos emocionales, relacionales y psicológicos.

Las estrategias de coacción que se utilizan en la fase de noviazgo son, básicamente, las que se manifestarán posteriormente a lo largo de la relación, pero con formas y maneras de carácter más sutil, indirecto, encubierto y disfrazado o mezclado con muestras de afecto y sentimientos amorosos, lo cual confunde a vuestra hija.

Es fundamental entender que, aunque la pareja no emplee conductas que identifiquéis como violencia, la presencia de conductas de desigualdad, de dominio, que busquen la sumisión de ella o que ceda siempre a las imposiciones de él son las manifestaciones tempranas de que en la relación se está instaurando la violencia de género.

Para entender cómo funciona la violencia de género y las consecuencias que tiene en la mujer que la sufre es imprescindible **entender dos mecanismos: el ciclo de la violencia y el proceso de la violencia.**

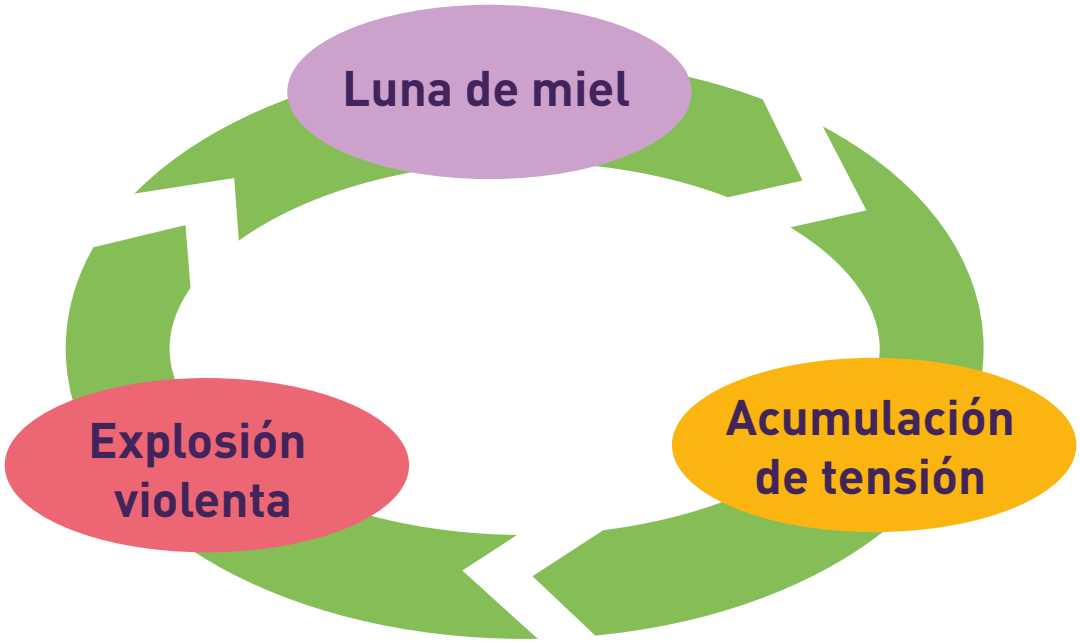
CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia de género se caracteriza por su **habitualidad**, es decir que no es un episodio aislado, sino que los comportamientos de dominio, coacción o agresión se mantienen a lo largo del tiempo.

Se podría pensar que permanentemente el hombre está ejerciendo violencia sobre la mujer pero muy generalmente la violencia se realiza de forma intermitente, alternando momento de tensión y violencia con otros de calma, tranquilidad e incluso afecto.

No se dan problemas hoy, mañana, pasado mañana, etc. (nadie aguantaría algo así mucho tiempo) sino que se van alternando buenos y malos momentos, situaciones terribles y tranquilas (o incluso felices).

Esta intermitencia o alternancia se caracteriza por seguir un ciclo con tres etapas:



Acumulación de la tensión

Esta fase se caracteriza por cambios imprevistos y repentinos en el estado de ánimo de él, enfados ante cualquier problema en la convivencia, reacciones agresivas ante cualquier frustración o incomodidad (ella no llega a la hora acordada, no está cuando él la "necesita" para algo, no responde de inmediato a sus llamadas o mensajes...). Él está "muy sensible" (todo lo que hace ella le molesta, desde su esquema desigual y dominador) y cada vez más tenso e irritado.

Vuestra hija en esta fase intenta controlar la situación con comportamientos que anteriormente le han servido: es condescendiente con él, intenta satisfacer o incluso anticiparse a sus deseos y caprichos, procura no hacer nada que le desagrade y hace todas las cosas que conoce para poder complacerlo.

Tiende a encubrir los comportamientos y actitudes de él ante amistades y familia, excusando su comportamiento y aislándose de las personas que se preocupan por ella y que la podrían ayudar.

Tiende a minimizar los incidentes ("no fue para tanto", "pudo haber sido peor"), a excusarlos o a justificarlos, a achacar la tensión a causas externas (tiene mucho genio, tiene problemas en casa, nadie lo entiende...). Todo ello como "mecanismo de autodefensa" para no reconocer los problemas y poder seguir con la esperanza de que su pareja funcione. Piensa que si espera y "aguanta" un poco más la situación mejorará y él la volverá a tratar bien.

Esta fase puede mantenerse durante períodos de tiempo largos, ya que ambos quieren evitar el incidente agudo de explosión; generalmente será algún elemento externo el que modificará el equilibrio, dando lugar al paso a la siguiente fase.

Explosión de la violencia

Se descarga la tensión acumulada en la fase anterior, mediante un incidente agudo.

No se debe caer en el error de pensar solamente en la agresión física como forma de explosión o descarga, pudiéndose dar muchas formas activas o pasivas para esta fase **(gritar, ignorarla, golpear muebles, amenazarla con abandonarla, romperle el móvil, zarandearla, humillarla delante de los amigos, no hablarle, etc.).**

La motivación de él es **castigar los comportamientos de su pareja, que considera inadecuados desde su planteamiento de poder y desigualdad**, su finalidad no es querer causarle daño, sino lograr que ella "aprenda la lección".

Ella vive esta fase como que el enfado de él está fuera de control. Además no suele ser capaz de predecir qué acontecimiento, suceso o comportamiento va a "provocar" el paso a esta fase del ciclo; esto hace que se sienta muy vulnerable y sin posibilidad de defenderse.

Él suele culparla de la aparición de esta explosión, justificándose en la gran cantidad de "molestias" que ella le ocasionó durante la fase de acumulación de la tensión; También puede achacar su comportamiento a "que estaba bebido..." o a factores estresantes externos, tratando de justificarse ante ella.

Cuando finaliza esta fase de descarga de la violencia, **ella va a quedar en un estado de conmoción y bloqueo**, no queriendo creer que le ha pasado, minimizando el ataque sufrido e incluso negando la situación que acaba de ocurrir.

"Luna de miel"

Es una fase de **manipulación afectiva que se caracteriza por la disminución de la tensión**. Puede adoptar distintas formas: él puede pedir perdón y prometer no volver a ser violento, reconocer su culpa y plantear cambios (incluso reconocer que necesita tratamiento psicológico para cambiar o controlarse), resurgimiento de la relación. Plantean la necesidad que tiene de que ella lo ayude y cuanto la necesita; pueden (y suelen) realizar amenazas de suicidio si ella lo abandona.

Él ha ejercido el castigo en la fase de explosión ("necesario" para que ella se adapte a los comportamientos que él espera) pero no puede permitirse ejercer la violencia de forma continuada ya que ella tendería a conductas de evitación o de escape, dejando la relación; por ello tras el castigo adopta conductas que la manipulan afectivamente y así consigue que permanezca en la relación.

La victimización de vuestra hija se hace más profunda, pues se estrecha la relación de dependencia. **Si ella había tomado la decisión de dejar la relación, en esta fase abandonará la idea ante el acoso emocional y afectivo de él.**

Las personas de su entorno que quisieran ayudarla se sienten "estafadas", ya que generalmente, quiere retirar las denuncias contra él (si las hubo) y no continúa con las conductas de alejarse de él, dedicándose a cuidar la relación.

La reacción de las personas que podrían ayudarla, al desconocer el ciclo y sus efectos, suele ser de culpabilizar a la mujer víctima de la violencia que sufre y a ser reacias a escucharla o prestarle apoyo en futuras ocasiones, profundizando así el aislamiento que sufre y que tan efectivo resulta al maltratador en sus estrategias de dominio.

No suele haber un final claro de esta fase; poco a poco y de forma poco llamativa el comportamiento cariñoso y la tranquilidad o felicidad van dejando paso a los enfados, a los cambios del estado de ánimo y a las reacciones.

Poco a poco se repite la fase de acumulación de la tensión y, se inicia un nuevo ciclo.

El ciclo de la violencia tiene unas consecuencias muy importantes en la mujer que lo padece:

1. Desorientación y paralización:

Su pareja puede ser violento en un momento dado, seductor en otro, amable y delicado con ella más tarde, ignorarla luego, etc. Esto hace que se sienta desorientada respecto a cómo es él o a cómo es su relación de pareja. Puede paralizarse, al no saber cómo actuar o qué línea de conducta seguir.

2. Pérdida de habilidades sociales y capacidades y herramientas para las relaciones:

Cree que su relación de pareja puede funcionar (momentos de "luna de miel") y modifica su comportamiento intentando que esa fase de tranquilidad o felicidad sea más continua en su relación: evita las conductas que ella piensa que "provocan" el conflicto, "cede" continuamente ante su pareja y esta cesión permanente se va convirtiendo en su único mecanismo de relación, perdiéndose así por desuso las herramientas con las que normalmente nos relacionamos con los demás (habilidades sociales, de comunicación, empatía, capacidad de resolución de problemas, estrategias ante los conflictos, etc.), quedando así dañada su personalidad.

3. Expectativas "mágicas" de cambio:

Cuando ella asume que no puede continuar en este modelo de relación e intenta escapar, él suele prometerle que "va a cambiar", y ella suele creerlo porque tiene "pruebas" reales y objetivas de que cuando quiere se comporta como la pareja que ella siempre buscó (fase de "luna de miel"). En realidad no existe el cambio sino sólo adaptaciones de la conducta de él a las distintas fases del ciclo, pero ella está convencida de que puede cambiar y le da una oportunidad tras otra a lo largo de un amplio periodo.

Es necesario que asumáis que el ciclo es una de las principales causas de la gran dificultad que vive vuestra hija para salir de la situación de violencia.

PROCESO DE LA VIOLENCIA: cómo se desarrolla la violencia.

La violencia de género se construye en un proceso que **suele iniciarse desde los comienzos de la relación**, en el noviazgo, si bien no es fácilmente reconocible por empezar con conductas manipuladoras y no agresivas.

Al principio los comportamientos del maltratador no son de violencia, sino de ir sembrando la desigualdad e ir creando las condiciones para asentar su dominio sobre vuestra hija. Más adelante, cuando el dominio está bien cimentado se iniciarán las conductas de violencia psíquica y posteriormente, si él lo considerara necesario, las de violencia física.

Poco a poco se van "sumando" otros comportamientos y actitudes (que en muchas ocasiones no son identificadas por vuestra hija como acciones de violencia psicológica, sino que las interpreta como manifestaciones propias del carácter de él) que la van dañando y le van generando una fuerte dependencia emocional.

Podemos plantear un esquema del proceso mediante el que se construye la violencia de género en las parejas:

Fuente: Juan Ignacio Paz Rodríguez

Todas las fases y comportamientos son dañinos para la mujer que los sufre, pero mientras más avance en este proceso más daños tendrá.

Algunos ejemplos de actitudes y comportamientos en este proceso:

Comportamientos y actitudes favorecedores del AISLAMIENTO

Van encaminados a limitar, entorpecer, o evitar las relaciones de vuestra hija con otras personas, deteriorando o destruyendo sus redes sociales.

Ejemplo de estas actitudes y comportamientos serían:

- Utilización de los celos para aislar: se muestra muy celoso y sospecha de todas las personas que están cerca de ella; Aunque no lo prohíba directamente, no quiere que estudie, que salga con sus amistades...

- Cuestiona sistemáticamente de forma directa o indirecta todas las amistades y relaciones de ella, así como sus aficiones o las actividades que realiza. Descalifica permanentemente a las amistades de ella, argumentando reiteradamente que no son de fiar, que la critican, que no la aprecian realmente, que intentan aprovecharse de ella, etc. Esto acaba por provocar enfrentamientos de vuestra hija con vosotras/os, con el resto de la familia y con amigas y amigos de ella. La convencerá de que la tratáis como una niña pequeña y le pedirá que le demuestre que es una verdadera mujer adulta.

- Mantiene conductas que provocan en vuestra hija sentimientos de humillación cuando familiares, y sobre todo amistades están con ellos. Por ejemplo crea repetidamente situaciones desagradables o violentas en fiestas, celebraciones sociales o reuniones familiares y de amigos, etc.

- La convence de que nadie la va a creer o a apoyar.

- Se enfada por el uso que ella hace del móvil, del correo electrónico, de las redes sociales...

- La convence de que es tan deseable que no puede evitar sentir celos de los demás, que tiene miedo de que le pase algo y por eso quiere estar siempre con ella o quiere saber siempre dónde está. Considera, y así se lo hace saber, que la relación entre ellos es tan especial, tan única, que nadie puede opinar sobre ella ya que nadie los va a entender.

Comportamientos y actitudes de CONTROL

El control puede ejercerse de forma directa, mediante prohibiciones o de forma indirecta: si ella por ejemplo usa una ropa que él no aprueba no le dice que se la quite, pero se enoja o deja de hablarle, o haciéndole sentir que con esa vestimenta está fea, o que le hace parecer más gorda, más bajita, desgarbada, etc.

- Quiere controlar lo que hace, a quién ve, con quién habla y a dónde va.
- Decide sobre su ropa, sus relaciones o sus actividades, primero convenciéndola y después controlando o prohibiendo explícitamente.
- La vigila para controlarla justificándose en que la quiere proteger.
- Conductas de intrusión: se presenta en las reuniones sociales, de amistades o familiares de ella sin ser invitado y sin avisar, aunque ella no quiera, cuestionando que si ella verdaderamente lo quisiera no lo haría.
- Actúa como el amo de la relación, decidiendo sobre lo que puede hacer o no.
- Utiliza la amenaza (velada o explícita), la coacción, el chantaje afectivo, etc. para imponer su control.
- La llama o le pone mensajes continuamente o la obliga a que ella lo haga.
- Revisa su bolso, ropa y otras pertenencias personales, revisa y controla su móvil, correo electrónico, cuentas en redes sociales, le exige la entrega de contraseñas de dichas cuentas, etc. Al principio lo hace sutilmente, refiriendo que son una pareja y que no debe existir secretos entre ellos, y posteriormente se lo exige.

DESVALORIZACIÓN, desprecios, humillaciones y agresión verbal

Son comportamientos y actitudes destinadas a quitarle valor a vuestra hija, a sus capacidades, opiniones, actuaciones, etc. que se emplean de forma repetida y sistemática. La desvalorización se profundiza y adquiere un carácter hiriente y humillante para ella. Esto provoca que en la relación vuestra hija se vaya volviendo temerosa, ya que continuamente teme que él la "hiera" con sus comentarios. En una etapa más avanzada de la violencia esos desprecios y humillaciones él los realiza en público. Esto contribuye a profundizar el aislamiento al provocar la inhibición de ella en sus relaciones sociales para que no la humille delante de otras personas.

Ejemplos de estas conductas serían:

- Le reitera lo torpe, inútil y/o mala que es haciendo además que se sienta inferior.
- La responsabiliza de sus fracasos o problemas.
- Descalifica los estudios o actividades de ella. Ridiculiza sus gustos, aficiones y ocupaciones.
- La culpabiliza de todos los problemas o circunstancias.
- Se burla de sus sentimientos, razonamientos y actuaciones.
- La ignora emocionalmente; ignora sus sentimientos o necesidades.
- Se niega sistemáticamente a dialogar o discutir con ella, como mecanismo de imposición de sus criterios.
- Realiza descalificaciones de ella ante amistades y familiares, (en ocasiones estas descalificaciones se realizan como pretendidas bromas).
- Desvela intimidades ante otras personas.
- La compara desfavorablemente con otras mujeres.
- La llama con apodos despectivos o ridículos.

→ Ridiculiza sus ideas, creencias, opiniones o emociones. Emplea repetidamente un tono de voz muy elevado, o insultos, especialmente como mecanismo para imponerse en las discusiones.

ACUSACIONES Y RECRIMINACIONES

Emplea conductas y actitudes con los que repetidamente acusa a vuestra hija de las cuestiones más variadas, llegando a planteamientos que carecen de toda base lógica, pero que la afectan gravemente.

Frecuentemente, dichas acusaciones y recriminaciones la responsabilizan de la violencia sufrida ("me sacas de mis casillas, si no te comportaras así, yo no me pondría de esta forma..."). Esto provoca en ella sentimientos de autoculpa y contribuye al deterioro de su autoestima.

AMENAZAS E INTIMIDACIONES

El miedo es un sentimiento subjetivo, una persona puede temer algo que otras no teman. Las amenazas que paralizan a la mujer víctima de la violencia de género pueden no ser comprendidas por una persona ajena al proceso.

Por ejemplo, en muchas ocasiones el maltratador emplea de forma muy efectiva la amenaza de abandonarla; para alguien ajeno al proceso de violencia no sería una amenaza importante (incluso podría verse como algo positivo) pero para vuestra hija (que sufre la violencia y que ya padece la dependencia emocional que ésta provoca) puede ser una amenaza muy dañina.

→ La asusta con hacerle daño.

→ Le causa miedo con las miradas amenazantes y comportamientos agresivos.

→ La amenaza con terminar la relación, con suicidarse, con hacerse daño...

→ La amenaza con lo que podría ocurrir si ella no lo obedece, lo denuncia o busca apoyo.

- Realiza conductas para atemorizarla: conducir de forma temeraria cuando ella va con él en el coche o en la moto, juguetear con armas blancas, abandonarla en un lugar peligroso...

- La amenaza con humillaciones públicas que deterioren su reputación: amenazarla con difundir imágenes o vídeos suyos de contenido sexual, difundir rumores acerca de su persona...

Comportamientos de MALTRATO AMBIENTAL

Conductas de intimidación realizadas sobre el entorno físico:

- Golpear paredes, muebles o puertas.

- Romper objetos.

- Arrojar objetos.

Comportamientos que realiza sobre el entorno de ella, sus bienes, su tiempo, sus intereses o sus circunstancias personales que propician el aislamiento, el control y el dominio.

- La acosa telefónicamente.

- Impide que duerma: la obliga a discutir o a escucharlo en horas habitualmente dedicadas al sueño, realiza repetidamente llamadas que perturban el sueño, despertarla repetidamente...

- Se infringe daños o realiza conductas peligrosas para él mismo (consumir drogas, conducir bajo los efectos del alcohol, pelearse con otras personas), culpabilizándola a ella.

- Dificulta la realización de estudios de ella: Quejarse continuamente de la dedicación de ella a estudiar o del tiempo que le ocupa, crear tensión o discusiones fuertes cuando ella va a tener un examen importante, utilizar los celos para que ella no vaya a clase...

- Dificulta que ella pueda conseguir trabajo: quejarse continuamente de los horarios de trabajo o de la dedicación de ella al trabajo, (exigiendo actividades y horarios imposibles, planteando condiciones de trabajo imposibles de obtener, creando situaciones que la desestabilizan antes de entrevistas de trabajo u oposiciones), importuna permanentemente en su lugar de trabajo, logrando que la persona que la emplea prescinda de ella...

Comportamientos y actitudes de ABUSO EMOCIONAL

Son comportamientos y actitudes que se realizan sobre las personas, objetos, animales, etc. que tienen un especial valor afectivo o emocional para vuestra hija.

- Ataca a las personas que ella quiere: insultos a vosotras/os como madre o padre, ataques a sus amistades o familiares...
- Destroza objetos que tienen un valor emocional para ella.
- Le quita o rompe objetos personales (por ejemplo fotos o recuerdos de su infancia).
- La insulta o la humilla delante de amistades o familiares, para que sea más dañino o vergonzante para ella.
- La obliga a ser cómplice en actividades ilegales o la implica en estas actividades.
- La amenaza con hacer daño a personas que ella quiere, como mecanismo para dañarla a ella.

Actitudes y comportamientos de IMPOSICIÓN SEXUAL

Imponen el modelo de sexualidad de él sobre lo que ella desea o siente. Son conductas coercitivas y coactivas (no agresivas o violentas) y por ello no suelen ser reconocidas como indicadores de violencia sexual.

- Amenaza con mantener relaciones sexuales con otras mujeres como mecanismo de coacción para que ella acceda a tener relaciones sexuales con él.

- La acusa de que su comportamiento sexual no es normal, cuando ella no quiere tener relaciones sexuales (tildándola de frígida, adúltera o lesbiana, etc.) o llamándola ninfómana o puta cuando ella explicita deseos sexuales que él no comparte.

- Amenaza con agredirla si no acepta las relaciones sexuales. La obliga a mantener relaciones sexuales en circunstancias desagradables para ella: tras una discusión humillante o una agresión, estando enferma, en espacios donde ella no desea, etc.

- La obliga a realizar prácticas sexuales que ella siente como humillantes.

- Impone la forma de las relaciones sexuales. Por ejemplo obligar a ver películas pornográficas, prácticas sexuales que ella no quiere, etc.). Obliga a que imite escenas pornográficas, impone prácticas sexuales que ella no quiere o ridiculiza las que ella demanda, etc.).

- Impone cuándo se han de mantener relaciones sexuales, no pudiendo ella negarse ni tomar la iniciativa.

- Amenaza con difundir imágenes o vídeos suyos de carácter sexual sin su consentimiento, como forma de controlarla y exigirle que siga obedeciendo a sus imposiciones.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Cuando estas conductas (gritos e insultos, desprecios y humillaciones, acusaciones y recriminaciones, amenazas e intimidaciones, inducción del miedo, maltrato ambiental, abuso emocional y abuso sexual) se hacen habituales, se repiten y se sistematizan, convirtiéndose así en la forma de vivir la pareja, podemos asegurar que **vuestra hija está sufriendo violencia psicológica.**

La violencia psicológica provoca graves daños a quien la sufre, no sólo daños psicológicos o emocionales, sino también físicos por la somatización de la tensión, la ansiedad, la angustia y el miedo, generando enfermedades y pudiendo provocar incluso intentos de suicidio.

VIOLENCIA FÍSICA

En algunas ocasiones, si vuestra hija aún no "acepta" o aún "se resiste" al dominio de él, su pareja puede emplear la violencia física, incluso en sus formas más graves.

La violencia física puede aparecer también en etapas tempranas del proceso, como forma de atemorizar a vuestra hija y hacer "más fácil" y efectivo todo el proceso de dominio. Algunas de estas conductas pueden ser: zarandeos, empujones, pellizcos, escupir, patear, tirar del pelo, dar puñetazos, arrastrar por el suelo,...

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

El efecto combinado del ciclo y el proceso de la violencia puede provocar en vuestra hija:

- **Graves daños en todas las áreas de su persona: social, comportamental, afectivo-relacional, salud física y mental, sexual, laboral e intelectual.** (Pocas formas de violencia son capaces de afectar a tantas áreas de la persona que la sufre).

- **Anulación de la personalidad:** ella ha perdido redes sociales, autoestima, habilidades sociales, siente autoculpa, está acostumbrada a ceder, a que la insulten o humillen, ha sido agredida psicológica, sexual e incluso físicamente. Todo esto provoca un proceso de anulación como persona, que afecta muy gravemente a la personalidad e identidad de la mujer que sufre la violencia. Esta anulación de la personalidad hace que no pueda comportarse, reaccionar o defenderse como haríamos las personas "normales".

- **Vínculo traumático, con fuerte dependencia emocional hacia el maltratador:** el efecto combinado del ciclo y del proceso de la violencia genera un VÍNCULO TRAUMÁTICO que mantiene atrapada a vuestra hija, que no puede romper esta dinámica una vez que se instala en la relación. Ella padece una fortísima dependencia emocional hacia él (provocada paradójicamente por el daño que le ha causado) que le impide abandonar la relación. Podríamos decir que vuestra hija es adicta o "está enganchada" a la relación que la daña.

Vuestra hija sufre un proceso de daño que cada vez más especialistas consideran muy similar al "lavado de cerebro" que realizan las sectas destructivas para dominar a sus adeptos. Esto condiciona que las actuaciones que se realicen para que abandone la relación de violencia y se consiga su recuperación integral deben ser meditadas y racionales, flexibles, graduales, adaptables a la posibilidad de "recaídas" y "vueltas atrás" y que cuenten con apoyo de profesionales especializados.

3.

La adolescencia

Los cambios durante la adolescencia y cómo afectan a la relación con vuestras hijas.

La adolescencia es una época que se caracteriza por los numerosos y fuertes cambios que experimentan las chicas y los chicos.

Aunque la mayoría de los y las adolescentes se adaptan de una manera saludable a los cambios experimentados durante esta etapa, en ocasiones estos cambios pueden generar conflictos y problemas en las relaciones y en la convivencia que vosotras/os y el resto de la familia tienen con ellas y ellos.

Estos cambios son:

- **Cambios físicos:** a veces a las chicas no les agradan esos cambios, ya que el crecimiento no es armónico, puede aparecer acumulación de grasa, acné, y sus cuerpos no se parecen al ideal de belleza que se presenta en el cine, la televisión y la publicidad.

  Si además esos cambios aparecen de forma precoz tendrán un impacto más negativo para vuestra hija ya que, aunque por fuera parezca mayor, tal vez no sea una chica madura sino una niña.

  Cuando vuestra hija se empieza a desarrollar las expectativas que los demás y vosotras/os mismo tenéis sobre ella suelen cambiar; esperáis de ellas que se comporten con mayor madurez, lo que en ocasiones provoca mucha frustración en la chica y en su entorno, incluyéndoos a vosotras/os, por lo que puede ser una fuente de conflictos en la familia.

Generalmente las chicas pasan a relacionarse con un nuevo grupo de chicos y chicas, muchas veces mayores que ella, y que esperan que se comporte de una determinada manera. Así, si sus nuevas amistades participan en actividades de riesgo, es probable que ella participe también para ser aceptada como un miembro más del grupo, sin entender en ocasiones cuáles son las consecuencias o los perjuicios que dichas actividades puedan tener para ella, especialmente si los cambios físicos han aparecido de forma precoz y eso no va acompañado de madurez emocional y en su personalidad.

Los cambios físicos tienen efectos sobre el estado de ánimo y el comportamiento, por lo que es normal que aparezca un creciente interés por el deseo sexual, irritabilidad y una mayor inestabilidad emocional debido a los cambios hormonales.

- **Cambios en su forma de pensar:** durante la adolescencia vuestras hijas van a experimentar cambios en su forma de pensar que las ayudará en su proceso de madurez, siendo frecuente que se vuelvan más idealistas y críticas con vosotras/os, con sus estudios y la institución donde los realizan, con la sociedad... Para poder avanzar en su madurez es necesario que esta forma de pensar sea puesta a prueba, por lo que es frecuente que necesiten discutirlo todo.

  Si bien este proceso hacia la madurez se acelera en esta etapa, existen unas características propias de esta etapa del pensamiento, que tienen que ver con la creencia en que nada malo puede sucederle, por lo que a veces participan en actividades de riesgo sin alcanzar a ver las consecuencias que podrían tener sus comportamientos.

  Otro aspecto que caracteriza esta etapa es la creencia en que todo el mundo está pendiente de ella, por lo que pueden mostrar timidez extrema o por el contrario presentar conductas exhibicionistas, necesitando en cualquier caso buscar intimidad en el domicilio familiar.

- **Cambios en su personalidad:** durante el principio de la adolescencia es frecuente que las chicas experimenten una bajada en su autoestima, por los cambios físicos que comentamos anteriormente, por el paso a la educación secundaria y sus retos, y porque comienzan a mantener relaciones de pareja, aspecto muy importante en esta etapa (se pueden sentir inseguras y presionadas para ser atractivas para los chicos).

  Por otra parte entran en un proceso de búsqueda de identidad donde se fijarán sus valores ideológicos, religiosos y se plantearán el compromiso con su futuro a nivel personal y profesional, siendo frecuente las dudas e inseguridad. En

ocasiones esta identidad personal no coincide con vuestros valores o expectativas, por lo que supondrá un periodo de crisis para ellas, en la que necesitará explorar hasta lograr descubrir quiénes son. Dependiendo de lo rígidos o flexibles que os mostréis con sus ensayos y decisiones supondrá una mayor fuente de estrés y de conflicto en la familia.

- **Cambios en las relaciones con la familia:** como consecuencia de los cambios en la forma de pensar y en la forma de sentir y expresar el afecto, podéis notar un cierto distanciamiento afectivo de vosotras/os, que generalmente sólo suele ser temporal. Tal como se ha venido describiendo en los otros apartados, los cambios en las otras áreas provocarán algunos conflictos habituales, que tenderán a desaparecer a medida que vuestra hija vaya creciendo y vosotras/os con ella, siempre que las relaciones previas fueran buenas. Al tener capacidad para pensar diferente, es natural que vuestra hija pueda cuestionar normas, proponiendo alternativas y cuestionando así vuestra autoridad, ya que por otra parte tendrá más capacidad para empezar a veros con vuestras virtudes y vuestros defectos, dejando de idealizaros como cuando era más pequeña.

- **Cambio en las relaciones con los amigos y amigas:** es natural que en esta etapa vuestra hija dé mucha importancia a las relaciones con los amigos y amigas, ya que a través de ellas ganarán en seguridad, y para ello pondrán en práctica habilidades sociales, de competitividad y cooperación y de intimidad.

  Es frecuente que estas relaciones de amistad sean muy intensas durante este periodo e influyan notablemente en vuestra hija, en lo positivo y en lo negativo, lo cual va a depender de la madurez que vaya adquiriendo en esta etapa y de la relación que tenga con vosotras/os.

  La relación con los iguales es indispensable, ya que el aislamiento social supone una fuente de riesgo desde el punto de vista emocional.

- **Aparición de las relaciones de parejas:** a lo largo de la adolescencia los chicos y las chicas empiezan a mantener sus primeras relaciones de pareja, siendo el noviazgo el contexto en el cual la pareja ensaya y aprende los modelos de relación, los límites, los roles de pareja que van a poner en práctica en su futuro...

  A través de estas relaciones románticas con los iguales se inician en sus relaciones sexuales, de intimidad y apoyo mutuo, resultando (cuando se trata de una relación saludable) una fuente de satisfacción y aprendizaje importante para su desarrollo. En un primer momento, cuando vuestras hijas son más pequeñas, es normal que

el noviazgo se experimente en relación con el grupo de amigos y amigas, siendo frecuente que haya parejas en las pandillas, pasando al final de la adolescencia a realizar más actividades de pareja. Generalmente estas relaciones románticas se viven con mucha intensidad, están influenciada por los modelos románticos que se les transmiten desde el cine, la literatura, la música, y es probable que a lo largo de la adolescencia vivan varias de ellas, desechando aquellas que no son una fuente de satisfacción; esto les ayudará a elegir relaciones que cada vez se ajusten más a sus necesidades y expectativas. En ocasiones la elección de pareja de vuestra hija puede que no resulte de vuestro agrado, siendo una fuente de estrés para ella y para la familia en general, cuando no se llega a un acuerdo o bien la chica siente que no se respeta su decisión.

Todos los cambios que hemos descrito **afectan en menor o mayor medida a la convivencia de la familia**, siendo complejo en ocasiones encontrar un equilibrio entre las necesidades de vuestra hija para su adecuado desarrollo y continuar ejerciendo como padres y madres que educan y protegen.

Si como hemos abordado en el apartado anterior la chica está inmersa en una relación violenta **estos cambios las hacen especialmente vulnerables y dificultan notablemente vuestra actuación y la de los y las profesionales implicados en su atención**, resultando más complejo encontrar ese equilibrio.

Características de las chicas adolescentes	¿Cómo puede dificultar la detección de la relación violenta y la decisión de abandonarla?
La edad	Están en un momento de cambios que implican explorar y experimentar roles y situaciones a las que se exponen por primera vez, careciendo de experiencia. Suele ser una etapa donde existen dudas y confusión.
Inexperiencia en relaciones de pareja	A través del legado cultural de lo que es el amor las chicas tienden a idealizarlo, estando muy presentes los mitos que contribuyen a pensar que "el amor todo lo puede", "que quien bien te quiere te hará llorar", y que "las personas cambian radicalmente por amor".
No viven con sus parejas	Tienden a idealizar la convivencia considerando que cuando vivan juntos todos sus problemas se terminarán. Además al no poseer un espacio íntimo las manifestaciones de la violencia se producen en presencia de otros, lo que resulta muy humillante para las chicas, bloqueándolas y bajando su autoestima.
El papel de los amigos y amigas es muy importante	En este sentido, si el grupo de iguales de vuestra hija tiende a normalizar la situación de abuso, dominio o violencia y a restarle importancia, ellas demostrarán más dificultades para detectar el riesgo. Por otra parte, las amigas y amigos íntimos, se muestran como fuentes de apoyo muy importantes para ellas, por lo que es probable que sean las primeras en enterarse, si bien (por su falta de experiencia) aunque presten ayuda no siempre es suficiente o apropiada.

Los modelos de amor adolescentes a través del cine, literatura y televisión.	Aunque vivimos en una sociedad que condena públicamente la violencia de género en los medios de comunicación, se transmiten modelos de relaciones románticas violentas, protagonizadas por adolescentes, con los que vuestra hija se identifica, aprendiendo así a sentirse atraídas por los chicos "malos", siendo eso lo "normal, y esperable" para una chica de su edad.
Modelos y ambiente familiar	Por cuestiones relacionadas con los cambios que se producen en esta edad, es normal que vuestras hijas cuestionen vuestros planteamientos lo cual incluye vuestra opinión acerca de su pareja, por lo que aunque escuchen vuestra opinión pueden mostrar desacuerdo abiertamente aunque aún no tengan una opinión perfectamente formada acerca de su chico. Por otra parte, si vuestra relación con vuestra hija ha sido difícil antes de que comenzara la relación violenta es probable que intentar aconsejarla se vuelva aún más complejo, tendiendo a aferrarse más al chico, siendo estas cuestiones extensibles a otros adultos que traten de ayudarlas.
El carácter	Aunque vuestra hija parezca tener un carácter fuerte es posible que tras su aparente seguridad se escondan las inseguridades propias de la edad. Por otra parte las chicas con carácter fuerte pueden sufrir violencia y defenderse de ella agrediendo también, por lo que al considerarse agresoras tienden a sentirse culpables y a justificar que los dos se agreden por igual, minimizando la relación violenta.
Otros factores de riesgo	Si vuestra hija antes de la relación de control y dominación presentaba dificultades de algún tipo (problemas de salud mental, enfermedad física, alguna discapacidad, consumo de sustancias, acoso escolar, dificultades de relación con los iguales o ha sufrido abuso sexual o de otro tipo...) tendrá más dificultades para detectar qué tipo de relación mantiene con el chico, ya que cualquiera de estas dificultades la hacen más vulnerable física, psicológica o sexualmente hablando.

Características asociadas a la adolescencia que pueden hacernos pasar por alto que una chica está sufriendo violencia de género.

Los cambios que provoca la adolescencia en vuestras hijas (ver el apartado *"Los cambios durante la adolescencia y cómo afectan a la relación con vuestras hijas"* de esta Guía) pueden hacer que pasen desapercibidas situaciones y comportamientos que os pudieran hacer sospechar que vuestra hija está en una relación donde hay violencia de género, achacándolas a los "tópicos" que la sociedad mantiene sobre las y los jóvenes a esa edad.

Esta Guía no pretende en ningún caso crearos alarmas innecesarias ni plantear que si se da una de estas situaciones automáticamente va a ser indicador de violencia de género; sólo se pretende que estéis atentas/os y que "no bajéis la guardia".

SITUACIÓN:

Duerme mucho y a deshora.

TÓPICO SOCIAL:

"Son muy flojos"

Atención especial:

Cuando una chica está inmersa en una relación de control y dominación es habitual que su patrón de sueño se vea alterado al encontrarse triste o ansiosa. Estos estados de ánimo influyen notablemente en la aparición de insomnio.

En otras ocasiones su pareja contacta repetidamente a través de teléfono o redes sociales en mitad de la noche para controlar que ella se encuentra en casa o para otras estrategias de dominio, lo que también altera notablemente el descanso de las chicas.

SITUACIÓN:

Sufre muchos cambios corporales.

TÓPICO SOCIAL:

"Están obsesionados con su imagen"

Atención especial:

Si una adolescente está inmersa en una relación violenta es normal que debido al estado de ansiedad permanente pierda el apetito, o bien ingiera grandes cantidades de alimentos en una sola toma. Esto puede ser confundido con la realización de una dieta y preocupación por el peso.

En otras ocasiones este cambio de conducta alimentaria tiene que ver con la presión del chico que la maltrata para que tenga una talla determinada, ajustándose al perfil de mujer deseable que se transmite a través de los medios de comunicación.

SITUACIÓN:

Ha cambiado mucho su imagen y forma de vestir.

TÓPICO SOCIAL:

"Se apuntan a todas las modas"

Atención especial:

El control es otra de las herramientas que emplea un maltratador para dominar a su pareja. Controlar la ropa, el maquillaje y el aspecto de ella suelen ser de las primeras exigencias que impone: "No te pongas esa falda, que vas provocando", "Te maquillas para que los tíos se fijen en ti"...

Ella cede y "se adapta" para evitar conflictos, modificando su imagen para responder a los criterios de él.

SITUACIÓN:

Tiene muchos cambios de humor.

TÓPICO SOCIAL:

"No se aguantan ni ellos":

Atención especial:

Si una adolescente está inmersa en una relación violenta es normal que debido al estado de tensión permanente muestre inestabilidad emocional.

Los sentimientos de tristeza, ansiedad y miedo, durante los episodios más violentos, así como una gran alegría cuando se encuentran en la fase de "luna de miel" dentro del ciclo de la violencia van a estar presentes continuamente, si bien este último será menor cada vez, por lo que debemos estar atentos a la presencia continua de malestar en las chicas.

SITUACIÓN:

Se ha alejado de vosotras/os.

TÓPICO SOCIAL:

"Lo único que les importa son sus amigos y amigas":

Atención especial:

Una de las características de las relaciones de control y dominio es el intento de aislamiento del chico hacia la chica, intentando especialmente separarla de sus padres y amigos, por lo que es importante tratar de saber si la chica mantiene relación con sus amigos habituales o si sólo está con los de su novio, o a solas con él.

SITUACIÓN:

Ha perdido el interés por las cosas que la motivaban.

TÓPICO SOCIAL:

"Nunca tienen ganas de hacer nada, están apáticos"

Atención especial:

Cuando una adolescente está implicada en una relación violenta es habitual que, debido al estado de ansiedad permanente y al bloqueo que ello implica, así como la tristeza porque su relación no marcha como a ella le gustaría, se encuentre desmotivada.

Además el maltratador suele desmotivarla o presionarla para que deje las actividades que realizaba (aficiones, estudios, actividades deportivas, etc.) como mecanismo de aislamiento y de que ella "esté sólo para él".

SITUACIÓN:

Lo único que le importa es estar con su pareja; está todo el tiempo pendiente de él.

TÓPICO SOCIAL:

"Sólo piensan en ligar". "Están obsesionados con sus novias o novios"

Atención especial:

Otra de las características de las relaciones de control y dominio es el intento de quien ejerce estos comportamientos de convertirse para ella en el centro de su mundo, para aislarla de otras personas y alejarla de lo que la "llenaba" como persona.

La chica puede parecer obsesionada con complacerlo, pero en realidad es un comportamiento para evitar que se enfade, lo cual implica estar continuamente pendiente de sus demandas.

4.

Detección

¿Por qué os cuesta ver lo que le está pasando?

Muchas madres y padres presentan sentimientos de vergüenza o de culpa por no "haber visto antes" la violencia que estaba sufriendo su hija. Estos sentimientos se basan en ideas erróneas, como que la violencia es fácilmente detectable y visible, que la violencia siempre es física o que al maltratador "se le ve venir".

La violencia de género en la pareja (y especialmente en parejas jóvenes) es difícil de detectar por:

- Los comportamientos con los que la pareja de vuestra hija la va dominando **no suelen ser comportamientos agresivos (más evidentes y detectables) sino comportamientos que favorecen la desigualdad, el dominio y el abuso.** Estos comportamientos son más difíciles de detectar: estrategias de aislamiento, de imponer sus ideas, de controlarla, coacciones, chantajes emocionales...

- Esas **estrategias de dominio**, cuando se utilizan en el noviazgo suelen tener un carácter más **sutil, indirecto, encubierto y disfrazado o mezclado con muestras de afecto y sentimientos amorosos.**

- Identificamos la violencia con la violencia física, sin entender que **las conductas de desigualdad, de dominio, que buscan la cesión o la sumisión son las "puertas de entrada" a una relación marcada por la violencia de género** y son también formas dañinas de violencia.

- Muchos de los **comportamientos que se emplean para imponer el dominio están "normalizados" por las ideas de pareja y del amor presentes en nuestra sociedad**.

Por ejemplo los celos se ven como normales (o incluso deseables) aunque sean la coartada perfecta para el aislamiento, se ve "normal" que el chico imponga sus criterios en la pareja, la posesividad se entiende como muestra de amor, se excusan comportamientos porque "tiene mucho genio"...

- **La estrategia de aislamiento** a la que va sometiendo a vuestra hija hace que vuestra comunicación con ella sea más difícil y limitada, obstaculizando que podáis percibir cambios que podrían poneros en alerta.

- La imagen que la pareja de vuestra hija os transmite o cómo veis que la trata cuando estáis presentes va a ser en la mayoría de los casos normal o incluso muy positiva. Esto se debe a que **los hombres que ejercen violencia de género presentan una imagen y unos comportamientos muy diferentes cuando están en público y cuando están a solas con ella:** en público suele ser una persona "normal", sin conductas violentas en sus relaciones sociales, no se observa nada que haga pensar en actitudes violentas en su relación de pareja, mientras que en lo privado es cuando emplea comportamientos amenazantes y utiliza violencia psicológica y física, como si se transformase en otra persona.

- También vuestra hija, por la propia dinámica que se da en las relaciones de pareja con violencia de género, va a mantener comportamientos muy distintos en público y cuando está con él. **En público va a ocultar a su entorno social la violencia que sufre por parte de su pareja,** mientras que cuando está con él adopta conductas sumisas para no dar "motivos" para el maltrato y conductas evitativas, temerosas, que incrementan su aislamiento.

- Muchas de **las "señales"** que podrían alertar de la existencia de violencia suelen ser **confundidas con características de las jóvenes en el periodo de adolescencia** o atribuirse a conflictos "normales en esta etapa adolescente".

Por ello es importante que no os paralice la culpa o la vergüenza por no haberlo detectado antes. No podéis quedaros anclados en "si yo lo hubiera visto antes", "cómo hemos estado tan ciegos"...

¡ Lo importante es que ahora sois conscientes del problema y podéis actuar !

¿Por qué no os lo ha contado?

Es muy habitual que las adolescentes que están sometidas a violencia de género por parte de su pareja no cuenten (ni a vosotras/os ni a nadie) lo que les está pasando.

Esto se debe por una parte a las consecuencias de la propia violencia que sufre y por otra a los sentimientos que ella experimenta por la situación que está viviendo.

- Como parte del proceso de aislamiento a la que la ha sometido, él la ha convencido de que **nadie la va a creer.**
- **Está confundida y desorientada,** por efecto del ciclo de la violencia: en un momento la trata mal pero luego la trata muy bien, la insulta pero le dice que no puede vivir sin ella...
- También por efectos del ciclo de la violencia **quiere creer repetidamente que él va a cambiar** (le ha pedido perdón y se lo ha prometido), por lo que no va a necesitar ayuda.
- Como está acostumbrada a ceder para evitar conflictos, **piensa que "controla la situación"** y que no necesita ayuda.
- Le resulta muy **difícil asumir que su pareja esté haciéndole daño.**
- Tiene **ideas de invulnerabilidad,** propias de la adolescencia; cree que puede resolver ella misma la situación.
- **No quiere creer que lo que está viviendo es violencia;** es menos dañino pensar que es un conflicto con su pareja, que él tiene "mucho genio", que es normal que sea tan celoso...
- **Piensa que la agresión que ha padecido (física, verbal o psicológica) ha sido un hecho aislado,** que no va a volver a suceder.
- Sentimiento de culpabilidad, por pensar que **ella ha provocado la violencia.**
- Sentimientos de **VERGÜENZA Y MIEDO.**

Sentimientos de VERGÜENZA:

- Por tener que reconocer ante vosotras/os que teníais razón cuando le decíais que su pareja no os parecía adecuada para ella.
- Por haber esperado tanto tiempo para contarlo, por haberlo soportado tanto tiempo, por no haber actuado antes...
- Porque lo sepa todo el mundo.
- Por tener que contar su intimidad.

Sentimientos de MIEDO:

- A que no la crean o a que no le den importancia a lo que le pasa.
- A perder a su pareja y a quedarse sola.
- A que la obliguéis a dejar a su pareja.
- A la reacción de él.
- A tener que denunciar e iniciar un proceso judicial.
- A que a partir de que os lo cuente la queráis controlar y pierda su libertad.
- A la reacción agresiva hacia él que podáis tener.

Detección

"Si ellos intuyen que su hija puede estar siendo maltratada, es muy probable que lo esté siendo, incluso desde hace más tiempo del que creen"

Sonia Vaccaro. ¿Qué puedo hacer si mi hija ha sido maltratada? (2005).
Publicada por la Comisión para la investigación de Malos Tratos a Mujeres.

Existen guías que abordan ampliamente la detección de la violencia de género en parejas jóvenes (ver el apartado "PARA AMPLIAR" de esta Guía).

Esta Guía está centrada en la actuación de madres y padres cuando ya han detectado dicha violencia, pero se ha considerado conveniente incluir un apartado que puede ayudar y apoyar esa detección.

Es importante que madres y padres conozcan que **la violencia más usada es la violencia psicológica,** que no va a dejar huellas evidentes en las jóvenes que la sufren aunque puede ser tan o más dañina que la violencia física.

Por ello es importante **que no os paralice la culpa o la vergüenza por no haberlo detectado antes.**

Es necesario conocer los mecanismos de dominio y abuso que está empleando sobre su hija y las "señales" que ella puede presentar.

También es importante no dejarse "convencer" por la imagen que la pareja de su hija les transmite o por cómo ven que la trata cuando ustedes están presentes.

Para ello se puede emplear el cuestionario que se presenta a continuación.

No está estandarizado (es decir no puede plantearse que "a partir de tantas respuestas positivas ya se confirma la violencia de género"), pero mientras más respuestas positivas y con más frecuencia aparezcan mayor es la posibilidad de que lo que está viviendo vuestra hija sea violencia de género.

El siguiente cuadro es un cuestionario sobre las relaciones de pareja.

Sobre las conductas, si han ocurrido o no, contesten poniendo una **X** en la opción que refleje mejor la relación de su hija.

Si han contestado **SÍ**, puntúen de 1 a 5 la frecuencia con la que ha ocurrido, según la siguiente escala:

1. Alguna vez
2. A veces
3. Frecuentemente
4. Casi siempre
5. Siempre

(*) Las conductas 2 y 3 se deben evaluar de forma inversa, es decir, mientras menos ocurran más preocupante es la situación.

CUESTIONARIO SOBRE LAS RELACIONES DE PAREJA							
CONDUCTAS / ¿le ha ocurrido? / puntúe de 1 a 5 la frecuencia	SÍ	NO	1	2	3	4	5
1. ¿Ha modificado su manera de vestir y arreglarse?							
2. ¿Sigue teniendo contacto con sus amigas de siempre? (*)							
3. Si realizaba actividades de ocio de su interés, ¿las sigue realizando? (*)							
4. ¿Han notado o ha manifestado problemas para conciliar el sueño?							
5. ¿Está más decaída o con menos ganas de realizar sus actividades?							
6. ¿Ha dejado de tener iniciativa por realizar actividades nuevas?							
7. ¿Han tenido discusiones con ella ocasionadas por provocaciones de él? (directa o indirectamente)							
8. ¿Han observado alguna marca o moratón que ella intente ocultar o no tenga explicación coherente para su causa?							
9. ¿Cambia sus gustos y aficiones por las de él?							
10. ¿Ha bajado su rendimiento en el colegio/instituto o ha manifestado querer dejar de estudiar?							
11. ¿Tiene repentinos cambios de humor sin causa aparente?							
12. Si ha tenido ocasión de hablar con alguna amiga, ¿le ha manifestado la misma sensación?							
13. ¿Él ha llamado a casa sólo para saber si ella estaba allí, y después no ha mostrado interés en hablar con ella?							
14. ¿Él suele "dirigir" la relación con su hija: aficiones, salidas, amistades,...?							
15. ¿Nota usted a su hija controlada por él?							
16. ¿"Rompen" y se reconcilian?							
17. ¿Él decide cuándo y dónde se sale, dejándola plantada?							
18. ¿Parece estar pendiente de "agradarle"? (de forma poco natural)							
19. ¿Parece estar pendiente de "no enfadarlo"? (de forma poco natural)							

Elaborado por Juan Ignacio Paz Rodríguez

Otras señales que podemos encontrar:

- Se aleja de sus antiguas amistades.
- Conversa poco de sus problemas emocionales.
- Duda de sus propios sentimientos y de su juicio.
- Cree valer poco o nada. Se siente mal respecto a sí misma, se infravalora.
- Se siente agradecida (de forma poco natural) cuando su pareja es respetuoso o afectuoso.
- Aunque no esté de acuerdo, acepta las decisiones de su pareja. Pierde la voluntad.
- Ignora sus propias necesidades a favor de las de su pareja.
- Sacrifica su propia independencia por el deseo de recibir amor.
- No sabe si desea finalizar la relación o continuar con ella.
- Baja su rendimiento escolar o laboral.
- Tiene problemas de salud.
- Se altera su apetito (come más o está inapetente).
- Su ritmo de sueño se modifica (duerme muy poco o demasiado).
- Evita que se enfade su pareja.
- Le tiene temor a su pareja.
- Está continuamente en contacto con él a través de móvil o redes sociales, lo que le impide concentrarse en lo que esté haciendo en ese momento (tareas escolares, ver una película, hacer alguna tarea doméstica, mantener una conversación...).
- Le cuesta trabajo concentrarse en sus actividades (antes no le sucedía). Se muestra muy distraída.
- No acepta comentarios u opiniones acerca de su pareja o de su "nuevo estilo de vida".
- Se muestra irascible con sus maestros, compañeros de clase o amigas y amigos.
- Se muestra irascible con vosotras/os o con sus hermanos y hermanas u otros familiares, reaccionando desproporcionadamente por cosas sin importancias.
- Plantea problemas para ir de vacaciones o pasar fines de semana fuera si él no la acompaña.

También es importante que conozcan los **mecanismos que ellos emplean para imponer su dominio y su control:**

- **Vivencia en pareja de todo el tiempo libre:** quiere estar con ella a todas horas, le pide que deje otras actividades para estar con él.
- **Selección de contactos sociales y amistades:** Critica sus amistades o familiares, con la finalidad encubierta de que se aleje de ellos.
- **Celos atribuidos al amor.** Equiparación celos-amor. Celos que interfieren en el desarrollo normal de la comunicación y la libertad en la pareja.
- **Aceleración del compromiso:** Se enamora a primera vista y quiere un compromiso lo más pronto posible.
- **Control, a veces "disfrazado" de preocupación o deseo de protección.** La llama y la busca con demasiada frecuencia, o quiere saber qué hace a todas horas.
- **Le critica mucho argumentando que lo hace para ayudarla a superarse.** ¿Se ve a sí mismo como su salvador? ¿Afirma que sin él no llegaría a nada?
- **Imposiciones sexuales.**
- **Resta importancia a los sentimientos de ella,** por ejemplo si ella le dice que la hace sentir mal que le griten, él responde diciendo que es una exagerada.
- **Hace bromas ofensivas escondiendo una agresión sutil tras ellas,** luego si ella se ofende le dice que es muy sensible.
- **Violación de límites personales.** Invade su espacio y su privacidad.
- **Tiene doble estándares:** Él puede hacer cosas que ve mal que haga ella.
- **Presiona y/o amenaza para conseguir lo que quiere,** no entiende explicaciones ni acepta un NO.
- **Quiere cambiarle la forma de ser,** vestir, o modales, etc., no la acepta tal y como es.
- **Tiene cambios bruscos de humor.** Pilla una rabieta en forma inesperada y desproporcionada por un motivo sin importancia ¿Se la ve a menudo nerviosa con él? ¿Parece tener miedo de hacer algo que le enfade?

- **No presta atención a lo que le dice,** no se interesa por sus cosas, sólo se interesa por cómo puede afectarle a él, por ejemplo, que quiera estudiar algo que a ella le ocupe más tiempo.
- **La culpa siempre o casi siempre es de ella,** él nunca se equivoca.
- **Amenaza con terminar la relación** cuando no hace lo que quiere.
- **Le pide muestras de amor continuamente,** aprovechando para que ella haga lo que él estime conveniente, haciéndose la víctima si ella no accede a sus peticiones: *"si me quisieras lo harías por mi"*.
- **Critica las actividades que eran importantes para ella en el pasado,** cuestionando así su identidad.

IMPORTANTE:

En caso de que tengáis dudas sobre si lo que sospecháis puede ser violencia de género, lo mejor es acudir a un servicio especializado.

(ver apartado de RECURSOS de esta Guía).

5.

Posibles situaciones

Los motivos y las formas por las cuales descubráis que vuestra hija está inmersa en una relación de control y dominio van a resultar determinantes para las estrategias que podáis seguir para ayudarla a salir de esta situación. No es lo mismo que ella niegue estar sufriendo violencia, y haber conocido la situación por alguien de su centro educativo o circulo de amistades, que ella misma haya sido la que asustada os haya pedido ayuda o que reconozca tener problemas pero quiera solucionarlos con él.

Por ello vamos a distinguir entre **TRES SITUACIONES POSIBLES:**

Si ella os lo cuenta:

Lo más probable es que si ella os cuenta que tiene dificultades es que la relación de violencia esté bastante avanzada, que ella tenga miedo o se encuentre bloqueada y esté receptiva para recibir ayuda.

Aunque esta situación os pueda pillar por sorpresa lo principal es que no os bloqueéis y que actuéis con la mayor rapidez posible buscando ayuda profesional especializada. Es importante no juzgarla por no haber pedido ayuda antes, ni presionarla para que os facilite todo lujo de detalles de su situación. Lo fundamental es que ha confiado en vosotras/os o en alguien que la puede ayudar. En el apartado "Cómo actuar" de esta Guía encontraréis información y recomendaciones más precisas para abordar esta situación de la mejor forma posible.

Si no parte de ella pedir ayuda, pero reconoce que tiene un problema en su relación de pareja:

Si reconoce que tiene un problema con su pareja, aunque sólo sea porque es un hecho evidente y señalado (o denunciado) por la gente de su entorno, puede ser un buen momento para explicarle que a veces las relaciones de pareja se vuelven poco saludables para sus protagonistas.

Abordar directamente que sea víctima de violencia de género no resulta una estrategia adecuada, ya que probablemente ella no pueda reconocer esta situación, si bien puede que acepte recibir ayuda para mejorar su relación (si lográis que acuda a profesionales especializados en violencia de género serán estos profesionales quienes analizarán con ella su situación real, a medida que vuestra hija esté preparada para ello). En este momento el bloqueo y la confusión, así como la presencia de los mitos del amor romántico "el amor todo lo puede", "las personas cambian por amor", "es mi media naranja"..., están fuertemente arraigados, por lo que es mejor no "plantarle cara de frente", ya que sólo si ella es consciente por su propia experiencia de que la situación no mejora podrá abandonar la relación con mayores garantías.

Por lo tanto: no le digáis a ella lo que debe hacer hasta que ella pregunte. Pero sí aprovechad, cada vez que ella os cuente algo, para preguntarle "¿cómo te sientes?". Escuchadla. Decidle que la comprendéis, pero que sea ella la que hable. Dadle la razón, no la juzguéis, no le digáis que ella se lo ha buscado, que vosotras/os la advertisteis, que ella es la que debe pararlo y ponerse en su sitio... No la hagáis sentirse culpable, pero tampoco le digáis nada malo de él, sino intentad que ella misma lo diga. Y sugeridle que acuda a un servicio especializado donde la pueden ayudar a que las cosas vayan a mejor, sin necesidad de que tenga que abandonar su relación. En el apartado "Cómo actuar" de esta Guía encontrareis información y recomendaciones más precisas para abordar esta situación de la mejor forma posible. En el apartado "Para ampliar" de esta Guía también encontrareis algunos recursos dirigidos a adolescentes que la pueden ayudar a visibilizar la situación que está viviendo.

Si no reconoce que está teniendo dificultades y no quiere actuar:

Si a pesar de existir hechos que demuestran lo contrario vuestra hija no reconoce que está sufriendo violencia, el principal objetivo a conseguir en este momento es recuperar el buen clima familiar.

Es muy probable que las relaciones entre vosotras/os estén deterioradas (a veces incluso antes de que vuestra hija comenzara la relación con el chico que la agrede), por lo que tratar de recobrar la confianza, y que vuestro hogar sea un sitio donde ella se sienta segura y tranquila es importantísimo.

Tened en cuenta que una de las estrategias que habrá utilizado él para someterla gradualmente es alejarla de vosotras/os. Seguramente él la habrá convencido de que no queréis que sea feliz, que la tratáis como a una niña, que no la dejáis vivir su amor, que le tenéis manía, que lo odiáis... Se trata de un lavado de cerebro que se complica si además la situación en vuestra familia es tensa. Para ampliar más acerca de qué hacer en este caso revisad el apartado *"Estrategias para apoyar la recuperación"* de esta Guía. Sería conveniente acudir a un servicio especializado en atención familiar, para crear el "caldo" de cultivo apropiado para que ella acabe reconociendo tener un problema.

6.

Reacciones de madres y padres

Las primeras reacciones que suelen tener las madres y los padres cuando se enteran de la situación de violencia de género que está sufriendo su hija, pese a ser normales y esperables, no suelen ser las más adecuadas para lo que su hija necesita.

Los sentimientos que provoca conocer esa situación, unidos a la confusión y la desorientación al enfrentaros a un problema que es nuevo y desconocido para vosotras/os, hacen que en muchas ocasiones los comportamientos y actuaciones que podáis realizar no sean las que más convengan para la recuperación de vuestra hija.

Como ya se ha planteado desde el inicio de esta Guía, recuperar a vuestra hija de la violencia de género puede ser una **"batalla" a largo plazo en la que las estrategias deben reflexionarse.**

Rabia y enfado

La rabia y el enfado suelen ser sentimientos muy comunes en un primer momento.

A la rabia porque se está haciendo daño a alguien tan querido como vuestra hija, se le puede unir en muchos casos la sensación de traición a la confianza que habíais tenido con la pareja de vuestra hija.

Este sentimiento de rabia hace que una de las primeras reacciones que se tienen sea la intención de emplear la agresión contra él, bien como mecanismo para "solucionar" el problema o bien por querer "pagarle con la misma moneda".

No es aconsejable, ya que:

- **Puede generar problemas legales.**
- **No os garantiza que la pareja de vuestra hija deje sus conductas.**
- **Favorece que él se presente como víctima, ante los demás e incluso ante vuestra hija.**
- **No sabéis qué dependencia o "enganche" emocional tiene vuestra hija con su pareja, por lo que la hostilidad hacia él puede provocar enfrentamiento, alejamiento o rechazo de ella hacia vosotras/os.**

Angustia

Lo que estáis conociendo puede crearos mucha ansiedad y angustia y tender a paralizaros y a confundiros. Aunque quizás intuíais o sospechabais algo, conocer la realidad del daño que está sufriendo vuestra hija puede provocaros esa gran carga de angustia.

Es necesario que estéis calmados, para poder ayudar y apoyarla. Ella os va a necesitar con toda vuestra entereza y fuerza.

No querer creérselo o quitarle importancia

Esta es una reacción que muchas madres y padres experimentan ante una situación que les parece increíble: quizás conocéis a su pareja y os parezca imposible que haga esas cosas, no creéis que vuestra hija tolere esos comportamientos, no podéis creer que algo así esté pasando en vuestra familia...

También es muy habitual pensar que no debe ser algo grave, no darle importancia o pensar que es algo que se puede solucionar fácilmente o que "ya pasará"...

No debéis caer en el error de no creer lo que os cuenta o lo que habéis descubierto; o de pensar que estáis exagerando. Lo que está viviendo vuestra hija es un problema real y que puede ser grave.

Y por supuesto no podéis pensar que es algo que se vaya a solucionar por sí solo, o que irá a menos: **la violencia de género siempre va a peor.**

Si tenéis dudas lo mejor es acudir a profesionales especializados que os ayuden a clarificaros (ver el apartado RECURSOS de esta Guía).

Culparla o culparse

Son muy habituales los sentimientos de autoculpa en madres y padres (por no haberse dado cuenta, por haber confiado en él...). Estos sentimientos pueden "debilitaros" o paralizaros y apartaros de lo principal: ayudar a vuestra hija a finalizar con la violencia que sufre.

También son muy comunes los comportamientos de culpar a la hija, por permitir la violencia, por no detenerla o incluso "por provocarla". Esto es muy dañino porque va a aumentar la autoculpa que las víctimas de violencia de género presentan como consecuencia del daño a su autoestima y va a dificultar que vuestra hija actúe.

No podéis olvidar que **nada de lo que hayáis hecho o dejado de hacer ha provocado esa violencia. Sólo hay un responsable, y es quien ejerce la violencia.**

También debéis saber que la persona que sufre la violencia, vuestra hija, nunca es culpable de la violencia que padece, que no puede evitarla ni detenerla (por el daño que esa misma violencia le ha causado) y que por supuesto jamás la provoca. Ya lo sabéis: sólo hay un responsable, y es quien ejerce la violencia.

Avergonzarse

Puede que os sintáis avergonzados porque esa situación esté pasando en vuestra familia; también es posible que vuestra hija se sienta avergonzada (no olvidéis la autoculpa que siente).

Esto os puede llevar a silenciarlo por vergüenza, a no querer que se enteren otras personas, a no contarlo, a no pedir ayuda...

Sólo tiene que avergonzarse quien ejerce la violencia.

No podéis, por vergüenza, silenciar o no compartir con las personas que os pueden orientar, apoyar y ayudar un problema que afecta a la libertad y la dignidad de vuestra hija, a su salud e incluso a su seguridad.

Aunque la violencia de género se dé en un ámbito tan privado como es la pareja, no podéis convertirlo en un "asunto privado", por vergüenza o un malentendido respeto a la confidencialidad.

Enjuiciarla o reprocharle por continuar la relación

Que vuestra hija asuma estar sufriendo violencia o incluso que ella os lo cuente y os pida ayuda, no quiere decir que esté decidida a romper la relación. Ella está desorientada y confundida y posiblemente tiene dependencia emocional. Si no tomáis conciencia de esto podéis terminar culpabilizando a vuestra hija por su "incapacidad" de salir del problema.

La violencia de género en la pareja se construye en un proceso (ver el apartado sobre los mecanismos de la violencia de género de esta Guía), y salir de esa violencia también es un proceso. Es necesario que asumáis que de ese proceso no se sale automáticamente por libre voluntad, aunque vuestra hija sepa y sienta que le están haciendo daño.

Ella necesita vuestro apoyo para recorrer el "camino" que la sacará de la violencia. Pretender "forzar" o "acelerar" ese proceso sin contar con apoyo especializado no va a servir y puede generar rechazo y desconfianza en vuestra hija.

No debéis enjuiciarla por estar aguantando en la relación y por supuesto **no condicionar vuestra ayuda a que rompa con su pareja,** aunque en ocasiones podáis sentiros defraudados por no ver que vuestros esfuerzos tengan un resultado inmediato.

Desconcierto y desorientación

Os enfrentáis a un problema complejo y desconocido para vosotras/os y, no sabéis si debéis o podéis intervenir (o cómo o cuándo), hasta dónde debéis implicaros, si tenéis que buscar apoyo y dónde hacerlo...

Hay madres y padres que piensan que no deben intervenir, por pensar que "es un problema de pareja" o que su hija ya es mayor y sabe lo que hace, por temor a que su hija se enfade y se aleje de ellos, por creer que es algo que no es grave o que se solucionará solo, por pensar que no deben actuar hasta que la situación se vuelva grave...

No podéis olvidar que:

- **La violencia de género no es un conflicto de pareja, sino una situación de abuso. No es un "problema de ellos dos".**
- **Es muy raro en la violencia de género que la situación se estabilice o "vaya a menos"; lo habitual es que evolucione a formas más graves y dañinas.**
- **Vuestra hija os necesita, aunque no os lo pida, o aunque parezca reacia a aceptar vuestra ayuda.**
- **Es muy probable que la violencia sea más grave y lleve más tiempo sucediendo del que conocéis.**

También hay quienes piensan que no pueden intervenir, se sienten impotentes ante un problema desconocido y que les desborda, especialmente cuando su hija no asume o acepta que está sufriendo violencia.

Es posible incluso que os aconsejen mal y os digan que "si su hija no asume la violencia que sufre, no se puede hacer nada" o que "si no denuncia, no se puede hacer nada". Aunque es más difícil la actuación, **es falso que no se pueda actuar.**

Se pueden realizar muchas actuaciones y muy importantes para terminar con la violencia y para minimizar sus efectos presentes y futuros, aunque no haya soluciones inmediatas o "mágicas".

Querer controlar a la hija.

Una reacción muy habitual, fruto del miedo y de la precaución, es intentar imponer a vuestra hija normas, prohibiciones y controles, intentando evitar que le sigan haciendo daño.

Controlar horarios, salidas, actividades, su móvil, el uso de las redes sociales...

Esto suele causar una reacción negativa en las jóvenes que sufren violencia, que ven cómo se restringe su libertad (aunque sea "por su bien"). Es mucho más adecuado **acordar con ella un plan de seguridad.**

Rescatarla de manera inmediata y "pese a ella".

Fruto de la angustia que sufren, es habitual que madres y padres tomen iniciativas para que su hija deje de sufrir violencia (rompiendo con la pareja).

Intentan que esto sea de forma inmediata, sin tomar en consideración los sentimientos de ella, el proceso que ha vivido ni sus intenciones o planes.

Esto puede generar conflicto con vuestra hija y rechazo hacia vosotras/os. Es mucho mejor acordar (si es posible) un plan de actuación consensuado con ella.

No existencia de acuerdo entre los progenitores.

Es probable que tengáis opiniones diferentes sobre cómo enfrentar el problema de la violencia que sufre vuestra hija, pero es importante que las discutáis entre vosotras/os y que ante vuestra hija planteéis opiniones y actuaciones acordadas y consensuadas.

Hablar con la pareja de vuestra hija o con los padres de él.

Pedirle explicaciones, afearle su actitud, exigirle que la deje tranquila...

Son alguna de las motivaciones que llevan a madres y padres a intentar actuar hablando con la pareja de su hija para "solucionar el problema".

Además de ser una situación muy desagradable y que puede muy fácilmente derivar hacia situaciones violentas, la experiencia demuestra que no es de utilidad. Quien ejerce la violencia de género lo hace desde el convencimiento de que está haciendo lo correcto (por sus ideas sobre cómo debe ser la pareja y sobre cómo deben actuar la mujer y el hombre) y no va a cambiar, aunque os lo prometa en ese momento.

Tampoco suele ser útil hablar con los padres de él, que no suelen reconocer la violencia y defienden a su hijo.

Esperar a que sea ella la que actúe.

Aunque hemos insistido en el plan acordado con vuestra hija, no podéis dejar la iniciativa totalmente en sus manos y no actuar a no ser que ella lo haga.

Si ella no quiere (o no puede) actuar contra la violencia que sufre vosotras/os podéis y debéis desarrollar muchas actuaciones, mediante la información y la coordinación con especialistas en el tema.

Y, por supuesto, si hay riesgo para su seguridad vuestras iniciativas pueden ser determinantes.

No saber cómo responder ante la negativa de vuestra hija a actuar o romper la pareja.

La reacción inmediata de madres y padres es querer que su hija rompa la relación con la pareja que la daña y que corte toda comunicación con él. También lo habitual es querer que ella actúe de forma inmediata y radical.

Sin embargo es muy posible que vuestra hija no esté dispuesta a hacerlo o a realizarlo de la forma rápida y tajante que esperáis.

Recordad que la violencia de género en la pareja se construye en un proceso (ver el apartado sobre los mecanismos de la violencia de género de esta Guía), y salir de esa violencia también es un proceso.

La desorientación y confusión (y posiblemente la dependencia emocional) que vuestra hija tiene van a provocar resistencias, retrasos, "vueltas atrás", etc. en el proceso de terminar con la violencia y de finalizar la relación.

Es necesario que os arméis de paciencia y que, sin perder nunca de vista el fin que se persigue (el fin de la violencia), asumáis que las resistencias a actuar rápidamente o la negativa a romper la relación de forma inmediata son parte del proceso de vuestra hija para salir de la violencia.

Sentimiento de que su hija no confía en ellos.

Este sentimiento suele aparecer cuando no ha sido su hija quien les ha contado la violencia que sufre y se han enterado por ellos mismos o a través de otras personas.

También suele aparecer cuando hay un nuevo episodio de violencia o un problema y ella no se lo cuenta a sus padres.

Las razones de vuestra hija para no contaros determinados aspectos de la situación que vive pueden deberse a una gran diversidad de motivos: vergüenza, no querer alarmaros o preocuparos más, pensar que "os ha fallado" por no seguir vuestros consejos, minimizar lo que le ha pasado...

Es imprescindible que mantengáis la comunicación positiva con ella y que los pensamientos de que le falla la confianza en vosotras/os no impidan que vuestro apoyo sea permanente; indagad las razones de su silencio y trabajad con ella para convencerla de que lo mejor que puede hacer es compartir lo que le pasa con vosotras/os.

7.

Cómo actuar si vuestra hija se ha decidido a contaros lo que le pasa

"Por su especial situación, el hecho de que consulte o pida ayuda no significa que esté en condiciones de recibirla y llevarla a la práctica"

Graciela Ferreira. ***Clínica victimológica en casos de violencia conyugal***

En muchas ocasiones las madres y padres se enteran de la situación de violencia y abuso que está sufriendo su hija porque ésta les va a contar lo que está viviendo, o una parte de ello.

El hecho de que ella os cuente lo que le está pasando no tiene por qué significar que ella va a seguir vuestras indicaciones para terminar con la violencia que vive, o que vaya a romper la relación que le está dañando. Al contároslo está pidiendo vuestra ayuda, pero el propio daño que sufre la puede condicionar para no realizar las actuaciones que la podrían sacar de esa situación.

Puede que lo que os cuente sea sólo una parte de lo que vive, y no la más importante o dañina (por vergüenza, por no alarmaros, por no sentirse con confianza...). No podéis caer en el error de pensar que sólo le ha sucedido eso y que no es importante o alarmante. Puede ser que lo que os cuente sea un episodio aislado, pero lo más común es que haya más o que ese episodio "poco importante" sea una de las primeras fases de un proceso de daño hacia ella.

Lo ideal sería que os lo contase a los dos progenitores juntos, pero si decide contarlo cuando estáis sólo uno de los dos, o no quiere contarlo a alguno de vosotras/os

(miedo a su reacción, menor confianza...) **hay que priorizar que es más importante el hecho de que lo cuente que el que lo haga con los dos a la vez.**

Es necesario que ambos progenitores mantengáis una actitud lo más unida posible; también que vuestras intervenciones y comentarios sean lo más acordados que podáis, ya que no es conveniente (en el momento emocional que está viviendo vuestra hija) que os encuentre con desacuerdos importantes sobre cómo valoráis lo que está pasando o cómo podéis actuar.

Es importante **que se sienta escuchada.** Debéis **dedicarle la atención y el tiempo que precisa.** Es muy importante demostrarle que la estamos escuchando **(mantener la mirada, mostrar interés, no interrumpir, no distraernos, hacer gestos o expresiones verbales que le comuniquen que estamos escuchando...**). Debéis escucharla atentamente e interviniendo lo menos posible, dejando **que os cuente "a su ritmo",** permitiendo que se desahogue, con una actitud receptiva, **sin juzgar ni opinar** y **en un primer momento intentando preguntar lo menos posible.** Os debe sentir cercanos y debéis reforzar positivamente que os cuente lo que le está pasando.

Garantizar la confidencialidad de la conversación es imprescindible para hacer que vuestra hija se sienta confiada y pueda superar la vergüenza que siente por contar lo que le pasa.

No debéis desconfiar de lo que ella está contando. Es imprescindible creerla y demostrarle que la estáis creyendo. **Tampoco debéis quitar importancia a los hechos que os está contando, ni minimizar la violencia que sufre.** No cuestionéis lo que le dice por increíble que os parezca, aunque conozcáis a su pareja y os parezca imposible que él pueda haber hecho algo así.

Pensar que lo que os está contando es un problema de la pareja y que no debéis/podéis intervenir es uno de los peores errores que podéis cometer: vuestra hija os está pidiendo ayuda, aunque se muestre después reticente a aceptar la ayuda o las indicaciones que le deis.

No la agobiéis en los primeros momentos preguntándole detalles precisos; el sólo hecho de contaros lo que le ha pasado con su pareja ya le está provocando dolor, vergüenza... Intentad poneros en su lugar, manteniendo una actitud empática; demostradle que comprendéis sus miedos y dificultades, mostrando sensibilidad hacia lo que siente y necesita.

No la juzguéis ni intentéis imponerle vuestro sistema de valores. No la culpéis ni hagáis comentarios o mantengáis actitudes que la hagan sentirse culpable. No le

digáis que ella se lo ha buscado, que ustedes la avisaron, que sólo es cuestión de que ella "se ponga en su sitio y lo pare"... No la critiquéis por haber mantenido la relación.

Si no os lo cuenta todo o no os lo cuenta con los detalles que vosotras/os quisierais no debéis pensar que es por falta de confianza ni porque quiera ocultaros cosas. **Ella os está contando lo que puede en ese momento; es necesario que seáis pacientes y mantengáis la confianza.**

Debéis transmitirle y demostrarle que estáis a su lado, para darle toda la ayuda y el cariño que necesite. Y que vais a estar con ella, acompañándola en todo el proceso para superar la violencia que vive. Que queréis y podéis ayudarla.

Cuando os haya terminado de contar su situación **es muy importante dejarle muy claro que lo que está viviendo es una situación que la está dañando, por lo que es imprescindible actuar contra esa situación.**

Sin embargo, es importante que no le digáis a ella lo que debe hacer hasta que ella os pregunte (o vosotros le preguntéis qué cree que puede hacer). **Pregúntenle de qué forma la pueden ayudar, apórtenle la información adecuada para que sea ella la que tome la decisión de cómo actuar. Si veis que ella está receptiva planteadle acompañarla a un centro especializado en esta problemática.**

Reforzar positivamente las acciones o iniciativas que vuestra hija haya realizado o proponga, y que consideréis que son válidas para acabar con la situación de violencia que está viviendo: llamar para informarse, cuestionarse la situación en la que vive, leer sobre el tema, contar a familiares y amistades lo que le ocurre, acudir a los recursos especializados...

Debéis respetar sus tiempos y su "ritmo" en el proceso de asumir la violencia que vive y ponerle fin, aunque creáis que el "ritmo" de las iniciativas debe ser otro.

Pese a que la tentación de "rescatarla" es la más normal que madres y padres tienen, es imprescindible tener paciencia y adaptaros.

Así mismo, y aunque os resulte difícil, debéis respetar si ella aún no está preparada o decidida a romper con la relación (mirad en esta Guía el apartado "¿Por qué les cuesta tanto romper?").

El hecho de que os haya contado lo que le pasa no significa automáticamente que quiera terminar con la relación que le está causando daño. Por ello es importante

que no la juzguéis ni la culpéis por estar "aguantando" en la relación, que no os ofendáis ni os enfadéis ni la riñáis por no hacerlo o porque os diga que aún lo quiere o que está enamorada de él. Tampoco debéis presionarla ni amenazarla con no ayudarla si no termina la relación.

Si quiere romper la relación pero tiene miedo o dudas, debéis ayudarla a hacer un plan para conseguirlo. Debéis Intentar llegar a acuerdos con ella sobre **qué le está ocurriendo, cómo actuar y cuáles serían los pasos a dar y el orden de las actuaciones** (aunque en ese plan ella no quiera incluir la ruptura de su relación).

Si ella no habla mal de su pareja (pese a lo que os está contando) o lo excusa o lo justifica **no debéis criticarlo o enjuiciarlo negativamente,** aunque sea "lo que os pide el cuerpo". En esta primera etapa no podéis saber si ella tiene dependencia emocional hacia él (disfrazada o argumentada como amor o cariño) y podéis estar creando rechazo y desconfianza.

Si lo veis conveniente, **indagad si alguien más conoce lo que os está contando, para poder en un futuro cercano establecer apoyos y alianzas para favorecer el plan de acción que establezcáis.**

Aunque al principio os debéis mostrar de acuerdo en no contárselo a nadie, cuando termine de contaros, y poco a poco, debéis convencerla de lo importante que es pedir apoyo en situaciones de este tipo.

Lo que debéis evitar.

- Dar la impresión de que no la estáis escuchando.
- Vulnerar la confidencialidad de la conversación.
- Desconfiar de lo que ella está contando.
- Quitar importancia a los hechos que os está contando, o minimizar la violencia que sufre.
- Cuestionar lo que relata, por increíble que os parezca, aunque conozcáis a su pareja y os parezca imposible que él pueda haber hecho algo así.
- Agobiarla en los primeros momentos preguntándoles detalles precisos.
- Juzgarla o imponerle vuestro sistema de valores.
- Culparla o hacer comentarios o mantener actitudes que la hagan sentirse culpable.
- Decirle que ella se lo ha buscado, que ustedes la avisaron, que sólo es cuestión de que ella "se ponga en su sitio y lo pare"...
- Criticarla por haber manteniendo la relación.
- Pensar que tiene falta de confianza o que quiere ocultaros cosas, si no os lo cuenta todo o no os lo cuenta con los detalles que vosotras/os quisiérais.
- Decirle lo que debe hacer antes de que ella os pregunte (o ustedes le pregunten qué cree que puede hacer). "Rescatarla" o imponer vuestro "ritmo".
- Juzgarla o culparla por estar "aguantando" en la relación.
- Ofenderos o enfadaros o reñirle por no romper con su pareja o porque os diga que aún lo quiere o que está enamorada de él.
- Presionarla ni amenazarla con no ayudarla si no termina la relación.
- Hablar mal de su pareja, a no ser que ella lo haga.

8.

“Primeros auxilios” psicológicos

- Cread un ambiente que le transmita **tranquilidad, confianza y seguridad.**
- **No la “castiguéis”** por lo que le está pasando. Aunque lo justifique o se niegue a dejar la relación dañina ella es la víctima de la violencia (y tiene esos comportamientos como consecuencia de la violencia que sufre).
- **Transmitidle la convicción de que salir de una relación dañina es posible,** aunque a ella le parezca muy difícil o imposible (él se ha encargado de convencerla de lo inevitable y lo inmutable de la situación). Animadla emocionalmente y motivadla para su recuperación.
- **Buscad soluciones a los problemas inmediatos** que se plantean (acompañamiento, comunicación con él, seguridad, etc.).
- **Intentad combatir el aislamiento** a que él quiere someterla.

Ya se ha planteado en esta Guía que aislarla de su familia, amistades y redes personales es una de las estrategias más usadas por los maltratadores ya que va a facilitar el control y el dominio.

Por eso es muy importante estar lo más presentes posible, demostrarle lo importante que es ella para ustedes, favorecer que amistades y familiares la llamen o queden con ella (no para hablar de su pareja sino para realizar las actividades normales de su edad).

Tenéis que ser comprensivas/os con la posibilidad de que ella pueda molestarse con la presencia continuada o con las llamadas. Podéis turnaros para evitar esa molestia.

- **Si ha decidido romper la relación pero tiene miedo, ayudadla a hacer un plan para superarlo.**

- **No la forcéis a que termine la relación,** cuando no está preparada para ello.

- **Si ha "cortado" con su pareja, aunque sospechéis que es algo temporal, intentad que no se ponga en contacto con ella;** ofreceros a contestar su teléfono, no permitáis que acceda a vuestro domicilio con cualquier excusa, acompañadla en lo posible es sus actividades y salidas, no le transmitáis mensajes que él pretenda hacerle llegar... Ella está muy vulnerable a las estrategias de él para continuar la relación y el tiempo que ganéis os va a permitir actuar de manera más efectiva. Así mismo **desaconsejad a vuestra hija que lo vea o hable con él,** aunque ella quiera hacerlo para pedirle que le explique por qué le ha hecho lo que le ha hecho o para reprocharle sus conductas (tentaciones muy comunes). Tampoco para resolver cuestiones prácticas (recuperar o devolver bienes, por ejemplo). Si tiene que hacerlo que lo haga acompañada.

- **No le aportéis noticias ni comentarios de la gente sobre su pareja, ni para bien ni para mal.**

- **Averiguad si le dio (o si sospecha que él pueda tener) su clave del facebook, twenti, correo electrónico, twitter... para ver con ella cómo minimizar riesgos y daños.**

- Aunque os parezca necesario **no le cortéis el acceso a las redes sociales o al móvil. No permitir que use estos medios va a suponer para ella un alto grado de aislamiento e incluso de daño para su personalidad ("virtual", pero importantísima).** Va a suponer mucho más un castigo que una protección.

- **Explicadle el CICLO DE LA VIOLENCIA** para que aprenda a verlo en su relación y la fortalezca para resistir las estrategias de manipulación de él.

- **Convencedla de que su bienestar y su seguridad física y psíquica es vuestro único interés y que debe ser también su prioridad.**

- Aunque os diga que no se lo contéis a nadie, **debéis buscar ayuda para saber qué se puede hacer en su situación.** Planteadle que existen recursos a su alcance

para ayudarla en su situación. **Convencedla de acudir a especialistas que conocen su problemática.**

- **Apoyad sus decisiones, si os parecen positivas, y desaconsejad las que no os lo parezcan, pero no toméis decisiones por ella (excepto en caso de riesgo).** Intentar "rescatarla" sin contar con sus deseos es una tentación muy común, pero que la experiencia ha demostrado que no sirve. Entended el tiempo que necesite o sus resistencias a tomar iniciativas.

- Aunque no sea la primera vez que os cuenta lo que le pasa u os pida ayuda y luego se mantenga en la relación de pareja dañina o vuelva a ella, no o debéis desanimar ni rechazarla. **Esas "idas y venidas" son parte del proceso y os necesita con la misma entrega todas las veces (aunque os cueste).**

9.

Estrategias para apoyar la recuperación

En anteriores apartados de la Guía se han abordado actuaciones concretas si vuestra hija os cuenta lo que le está pasando, cuáles son las reacciones positivas y negativas al enteraros de la situación o cómo actuar en un primer momento.

En este apartado se plantean **actuaciones a medio y largo plazo,** con vistas a configurar una estrategia (siempre que sea posible con el apoyo de profesionales especializados) destinada a facilitar el proceso necesario para que vuestra hija se recupere de la situación de violencia de género que está sufriendo.

Ante la situación de violencia de género que está sufriendo vuestra hija, puede que os hayan planteado (de forma bienintencionada pero errónea) que no se puede hacer nada mientras ella no asuma que es víctima de violencia y quiera actuar.

La experiencia demuestra que se pueden hacer muchas cosas, tanto para que ella asuma que su relación la está dañando como para favorecer su actuación cuando quiere cambiar la realidad de violencia que vive.

Sin embargo, muchas madres y padres no saben qué pueden hacer para ayudar a sus hijas o tienen dudas sobre si las actuaciones que quieren realizar perjudicarán o ayudarán a su hija en el proceso. Esta Guía va a intentar ofrecer algunas líneas estratégicas y pautas de actuación que han funcionado en situaciones similares a la que estáis pasando.

Las pautas de actuación que se plantean en este apartado no pueden ser entendidas como "recetas" (invariables, de resultado automático, rápidas o "mágicas") ya que es importante tener en cuenta varias **DIFICULTADES:**

- **Distintas personas:** aunque haya muchos comportamientos que se repiten en las distintas historias de violencia (tanto en las que la sufren como en los que la ejercen), las personas son distintas y pueden responder de diversas formas a las actuaciones que se realicen desde su entorno. Por esto va a ser necesario adaptar y "personalizar" las pautas de actuación que se plantean.

- **Distintos momentos y situaciones:** las madres y padres no sólo os enfrentáis a situaciones diferentes en función de las características de vuestra hija, de vuestra familia, de la violencia que se sufre... sino que en el proceso por terminar con la violencia podéis encontraros en momentos distintos: las actuaciones deben ser distintas cuando vuestra hija no reconoce la violencia, cuando pide ayuda, cuando reconoce la violencia pero no quiere terminar con la pareja, cuando ha finalizado la relación pero él aún mantiene influencia sobre ella...

  Por esto se presentan en esta Guía pautas y actuaciones que son de carácter general y otras que se adecuan a momentos o situaciones concretas en el proceso de finalizar con la violencia.

- **Necesidad de apoyo profesional:** se ha demostrado que ayuda profesional es un elemento fundamental en esta tarea, tanto para vuestra hija como para vosotras/os.

  Una tarea primordial que tenéis es conseguir que vuestra hija acuda a profesionales especializados en la ayuda y tratamiento ante estas situaciones, y que se mantenga en él. Puede que os planteen que la ayuda o el tratamiento no es posible si ella no acude voluntariamente, pero la experiencia demuestra que se puede lograr una alta adherencia al tratamiento con estas jóvenes, incluso entre quienes al principio han acudido a la ayuda profesional "obligadas" o presionadas por sus madres y padres.

  Así mismo, la experiencia demuestra lo importante que ha sido para madres y padres que se enfrentan a esta situación contar con apoyo y ayuda profesional, tanto si es de carácter individual o a través de grupos de apoyo (muy eficaces).

- **Proceso largo y duro:** como ya se ha planteado al inicio de esta Guía, en muchas ocasiones lograr que una joven "salga" de la violencia de género va a ser un proceso largo y complejo, con similitudes a lo que puede suponer abandonar una adicción o a "sacarla" de un grupo sectario que le hubiera "lavado el cerebro".

  Va a ser una "carrera de resistencia" en la que va a ser muy importante/fundamental vuestra flexibilidad, capacidad de comunicación, paciencia y resistencia, así como contar con apoyo familiar y profesional.

  No esperéis "recetas mágicas o rápidas": entrar en la violencia es un camino, salir es otro camino que hay que andar "paso a paso".

- **Contraataque:** en este proceso no sólo vais a enfrentaros a las resistencias y dependencia que la violencia ha generado en vuestra hija, sino a las estrategias que el maltratador va a poner en marcha para mantener el dominio que ejerce sobre ella.

  Esto hace necesario que os planteéis una estrategia flexible y que entendáis la vulnerabilidad de vuestra hija ante las nuevas conductas que su pareja ejerce.

  El apoyo profesional se ha mostrado muy efectivo para resistir y minimizar esos contraataques.

- **Recaídas y pasos atrás:** salir de la violencia no va a ser un proceso lineal, donde cada paso dado o mejora conseguida vaya a ser algo estable y permanente; por el contrario lo habitual suelen ser los retrocesos y "recaídas" en el proceso (volver a hablar con el chico, contactar con él, seguir interesada por los movimientos de él, retomar la relación de pareja...). No viváis como un fracaso u os frustréis ante estas situaciones: son parte del proceso de recuperación, aunque debéis aprender cómo actuar ante ellas.

- **"Unidad de acción":** es muy importante que los criterios, las decisiones y las actuaciones que planteéis ante la situación de violencia que sufre vuestra hija sean compartidas y acordadas entre vosotras/os como pareja (y si fuera posible compartidas con el resto de la familia y entorno). Si no existe esta unidad de criterios las actuaciones con vuestra hija serán mucho menos efectivas.

ESTRATEGIAS Y ACTUACIONES:

Buscar apoyo profesional para vuestra hija.

Por los daños que la violencia de género provoca en la mujer que la sufre y por la dependencia emocional que le crea, **es muy difícil superar sola una situación de este tipo.**

Contar con ayuda profesional especializada se convierte en una necesidad primordial para la recuperación de vuestra hija.

Por ello, una de las actuaciones esenciales que debéis plantearos es conseguir que vuestra hija acuda a servicios o profesionales especializados y que se mantenga en la relación de ayuda que se establezca.

Esto no suele resultar fácil, por no asumir que son víctimas de violencia o no asumir la gravedad de la situación, por la falta de apoyo del "grupo de iguales" que invisibiliza, niega, tolera o justifica la violencia, por la sensación e ideas de invulnerabilidad y omnipotencia, tan habituales en la adolescencia o por la imagen que tienen del/la profesional como "cómplice" de los padres, ajeno a su problema, "otro adulto"...

Tendréis que ser a la vez flexibles e insistentes. Por ejemplo, **es muy útil aprender a utilizar las fases del ciclo de la violencia** (a las que esta Guía hace referencia en el apartado "Qué es eso de la violencia de género"), para plantear el tema cuando surge una etapa de crisis tras una explosión de violencia; También puede ser muy útil **abordar la cuestión planteando que en ocasiones las parejas pueden tener problemas y que hay profesionales que pueden ayudar a mejorar dichas relaciones, sin nombrar la palabra maltrato o violencia que suelen provocar rechazo,** por lo que no conseguiremos nuestro objetivo.

La experiencia en Andalucía del *Programa de Atención Psicológica a Mujeres Menores de Edad Víctimas de Violencia de Género* demuestra que incluso cuando las chicas no reconocen la violencia y acuden al programa presionadas u "obligadas" por sus madres y padres u otros adultos, se puede conseguir una alta adherencia al tratamiento y una gran continuidad en el programa de apoyo.

Buscar apoyo profesional para vosotras/os.

Tanto si vuestra hija acepta que necesita ayuda y apoyo como si se niega a acudir a ningún servicio o profesional que pueda ayudarla, es muy importante que vosotras/os busquéis apoyo para enfrentar esta situación.

La experiencia que se realiza en Andalucía por parte del Instituto Andaluz de la Mujer con el *Programa de Atención Psicológica a Mujeres Menores de Edad Víctimas de Violencia de Género*, que incluye la atención y apoyo (individual y grupal) a madres y padres de las jóvenes que sufren violencia, demuestra que **contar con apoyo profesional y de otras madres y padres con la misma problemática es un factor importantísimo en la recuperación de las jóvenes,** así como un elemento fundamental para que madres y padres puedan soportar el alto coste personal que esta situación les supone.

Contar con apoyo y ayuda especializada va a ayudaros a:

- Contener la angustia, el miedo y la preocupación.
- Evitar la desorientación de no saber qué hacer o si lo que estáis haciendo es útil o adecuado.
- Comprender cómo funciona la violencia de género en el noviazgo y cómo vuestra hija ha llegado a esta situación y por qué se mantiene en ella.
- Planificar, mantener, revisar y adaptar estrategias específicas para la situación personal de vuestra hija, para mejorar la convivencia y tratar de ayudarla para abandonar la relación violenta y reparar el daño sufrido.

Cuanto más apoyados y calmados estéis, mejor podréis ayudar a vuestra hija.

Reforzar o recuperar los vínculos familiares.

Una de las estrategias más empleadas en la violencia de género es el aislamiento de la víctima, pues facilita enormemente el dominio al no poder contar ésta con apoyos, afecto, referentes, comunicaciones o fuentes de autoestima. Por ello, **una buena parte de las actuaciones del maltratador irán encaminadas a "alejarla" de vosotras/os y del entorno familiar.**

Para reforzar el vínculo familiar podéis:

- Proponer a vuestra hija actividades que solíais hacer juntos, para reforzar la relación y ganar confianza con ella.(*)
- Potenciar las actividades familiares positivas: viajes, comidas, fiestas, celebraciones, tradiciones familiares, etc.(*)
- Crear espacios de tranquilidad familiar, fomentando la realización de actividades agradables, que no estén "contaminados" por la tensión que produce él.
- Buscar espacios agradables con ella, donde no se hable de lo sucedido, sino de cuestiones positivas, para permitir el descanso emocional tanto de ella como del resto de la familia.
- Establecer una relación positiva entre ella y toda la familia, intentando que se sienta segura y apoyada en casa.
- Plantearle (y demostrarle) que siempre estaréis a su lado.
- Revisar el modelo de pareja, de madre o padre y de familia que transmitimos, para ofrecerle modelos positivos.

Tiene que notar vuestro cariño ahora más que nunca, que vea que lo que os importa es que esté bien. Debéis combatir la trampa de su pareja que busca que ella crea que él es el único que la quiere y que se preocupa por ella. **Tiene que darse cuenta de que ustedes sí la quieren, sin pretender cambiarla, porque les gusta cómo es en realidad. Refuércenle eso mucho. Y no la dejen sola.**

Es muy importante que **toda la familia tenga toda la información posible,** para que entiendan y compartan las actuaciones que proponéis.

(*) En ocasiones ella dirá que ha quedado con su pareja, por lo que tal vez sea necesario invitarlo (ver la actuación "Permitir" que siga con él, más adelante en este apartado). Es probable que él se niegue, o que acabe boicoteando la actividad, pero sólo así ella podrá comprobar que es cosa de él, que es su actitud la negativa, que no son sus padres los que quieren fastidiar o entorpecer la relación.

Comunicación.

Puede resultar difícil, por las características de la adolescencia, por el daño que sufre vuestra hija, por cómo se han tensado las relaciones familiares, pero tenéis que esforzaros en hablar con ella.

Fomentar el hablar con ella de muchas cuestiones, no de este tema en concreto sino establecer el hábito de hablar.

Es muy importante que la comunicación se realice desde el respeto: aprender a mantener una comunicación adecuada con ella, una comunicación asertiva, sin juzgarla ni criticarla.

Si estimáis que puede ser positivo abordar el tema de su relación, debéis evitar hacer juicios de valor; explicando cómo os sentís y lo que pensáis de la relación, sin hacerle reproches.

El objetivo es que ella no se sienta cuestionada y mal en casa, sino que sepa que tiene unos padres que la quieren y se preocupan por ella, que os sienta cerca. Una frase que suele funcionar bien: "es normal que los padres nos preocupemos".

Debe saber que os preocupáis, lo mucho que os importa ella y que aunque no os guste lo que veis en su relación respetáis sus decisiones.

Si es posible crear un clima de confianza y buena comunicación podréis hablar incluso acerca de la violencia en las parejas y de lo que ella considera "normal", ayudándola a cuestionarse pero sin imponer vuestros criterios ni soluciones y sin juzgarla.

> *"No quiere hablar con su padre porque cuando habla con ella le da lecciones, no le pregunta su opinión ni cómo se siente, sino que le da soluciones sin contar con ella".*

> *"He comenzado a acercarme a mi hija, preguntándole cómo le va con él, si están bien... aunque me cuesta mucho trabajo".*

Crear una red de apoyo.

Averiguar quién más conoce la situación de violencia que está sufriendo vuestra hija y cuál es la actitud que mantienen ante este problema es el primer paso para crear una red de apoyo que haga más efectivas las actuaciones.

Igual que es necesario que toda la familia cercana conozca lo que está pasando y lo que hacéis para solucionarlo, **es importante informar a otras personas que la rodean y que pueden tener influencia en ella: amigas y amigos, grupo de iguales, profesorado (orientador/a, tutor/a...), otras madres y padres, familiares, etc.**

Esto os permitirá establecer alianzas con ellas para **que las opiniones, consejos y respuestas a sus dudas vayan en la misma línea y para que no se realicen actuaciones contradictorias.**

Debéis intentar **favorecer la relación de vuestra hija con esas personas,** para fomentar un círculo de referencia y ambiente positivo a su alrededor; además así dificultaréis el aislamiento al que la somete el maltratador.

El grupo de amistades puede ejercer una influencia enorme. Es importante que exploréis cual es la actitud de esas amigas y amigos ante este tema para ver si pueden favorecer o entorpecer (por prejuicios, mitos románticos, etc.) la salida de vuestra hija de la violencia. **Intentad acercaros a las amistades de vuestra hija que veáis que la están ayudando o que podrían hacerlo, para convertirlas en un apoyo para que ella tome conciencia de su situación y ayudarlas a lograr alejarse del maltratador.** En la medida de lo posible procurad fomentar las relaciones de vuestra hija con esas amigas y amigos y evitar las relaciones con los miembros del grupo de iguales que justifican, minimizan o niegan la violencia.

Estas redes de amigas y amigos también pueden seros de gran ayuda para detectar y combatir la violencia que él pueda ejercer a través de las redes sociales y las nuevas tecnologías.

Controlar las opiniones e intervenciones del entorno.

La violencia de género es un fenómeno complejo y en muchas ocasiones difícil de comprender; **muchas veces la sociedad, en vez de apoyar a las víctimas, las responsabiliza y culpa de toda la violencia que sufren.**

Por eso no será extraño que tengáis que enfrentaros a opiniones, actitudes y comentarios por parte de personas de vuestro entorno que cuestionen a vuestra hija, justifiquen la violencia que sufre, la culpen a ella o critiquen vuestras actuaciones.

También es posible que haya personas que, de forma bienintencionada pero errónea, quieran siempre hablar de vuestra hija y de la relación que tiene, lo que no os ayuda a desconectar en ningún momento; o que os hablen del maltratador (o peor, que le hablen de él a vuestra hija), provocando angustia y emociones negativas.

Aprender a dar a esos comentarios y opiniones el valor real que tienen, a que os afecten lo menos posible, a no permitir intromisiones constantes en vuestra vida, a establecer espacios, tiempos y personas con las que es positivo hablar del tema... será una tarea difícil pero muy necesaria para vuestro equilibrio emocional.

Establecer o retomar normas de funcionamiento familiar.

Una estrategia que la experiencia muestra como muy positiva **es establecer (si es posible acordar) normas de funcionamiento del hogar, lo más "lógicas y sensatas" posibles.**

Por ejemplo, **horas a partir de las cuales no se deben aceptar llamadas telefónicas o conectarse al móvil u otros dispositivos de redes sociales, visitas del novio, horarios de salida, horarios de estudio, actividades que la familia hace unida (por ejemplo las comidas) y explicar el por qué de estas normas.**

Esto va a dificultar el control que su pareja ha establecido sobre su vida y también puede ayudar a "crear crisis" en su relación, por la negativa de él a aceptar normas "lógicas y sensatas" con las que funciona su familia. Así mismo **va a reforzar vuestro papel como responsables de la familia y referentes para vuestra hija.**

Os va a ser difícil conseguir el equilibrio entre confianza y autoridad, pero es una tarea en la que tenéis que ser pacientes, flexibles y contar con el apoyo de los demás miembros de la familia.

Todo debe ser **razonado, argumentado, hablado y establecido con mucha calma** por vuestra parte.

Las normas deben ser comunes (adaptando las que sean necesarias a las distintas edades, por ejemplo los horarios de salida) para todas/os vuestras hijas e hijos, **para que ella no pueda vivirlo como algo en su contra** (va a ser el argumento que va a emplear él). Debéis cuidar que vuestra hija no lo viva como un ataque por su relación o un castigo (y si os lo plantea así, por influencia de él, que tenga los menos argumentos posibles). **Es importante que esto se establezca como un proceso, planteando una norma cada vez y plantear la siguiente cuando la anterior norma está asumida.**

Hay que intentar que no asocie nuestros límites y normas con su relación de pareja, por lo que no debéis plantear este tema como respuesta a una situación problemática sino abordarla cuando la situación esté tranquila.

A la vez que establecéis estas normas y sois firmes en su cumplimiento, tenéis que ser flexibles con las cosas menos importantes, ceder más y no tener broncas por esas cosas (por ejemplo con la ropa que se pone).

"Permitir" que siga con él.

Por difícil y contradictorio que parezca, en muchas ocasiones se aconseja a madres y padres que "permitan" o "toleren" que su hija mantenga la relación de pareja que la está dañando y que se niega a terminar.

Ya se ha planteado en esta Guía que la violencia de género provoca en la mujer que la sufre una dependencia emocional y unos daños personales que dificultan enormemente o impiden que la víctima pueda protegerse o alejarse de su maltratador. Esta dependencia se ha comparado a una adicción; prohibir a una persona toxicómana que use las drogas no es la solución, hay que intervenir para "curar" esa adicción.

Además, **muchas madres y padres plantean cómo la prohibición ha provocado que su hija se aleje de ellos, reforzando el aislamiento que tan conveniente le resulta al maltratador e incluso acercándola afectivamente más a él.**

> *"La prohibición hacía que yo fuera siempre "la mala de toda esta historia", ya que él le "comía el coco para ponerla en mi contra".*

Es mucho más efectivo establecer una relación de confianza y una comunicación positiva para fortalecer el vínculo con ella, que va a permitir que vuestras ideas y opiniones tengan un "peso" cada vez más importante para vuestra hija.

Debéis conseguir que se sienta respetada y apoyada, aunque le hagáis saber que esa relación no os gusta, por el daño que puede llegar a hacerle y que le expliquéis vuestras preocupaciones.

Vuestra hija necesita asumir que la relación es negativa para ella, que la está dañando.

Y para que esto ocurra, paradójicamente, tiene que mantener la relación. Debéis confiar en que, al mantenerse en la relación, ella se va a dar cuenta de cómo es él y se va a desencantar, pero que no se puede saber cuánto tiempo va a necesitar.

Por supuesto ayudada, por vuestro apoyo, comunicación y actuaciones e incluso por la intervención de profesionales especializados (muchas jóvenes reconocen tener un problema y aceptan recibir ayuda profesional, pero con la condición de que no la fuercen a abandonar la relación).

... pero es duro.

Ayudar a vuestra hija a "normalizar" su vida.

Como ya se ha explicado en apartados anteriores de esta Guía, el hombre que ejerce violencia busca la sumisión de su pareja, para que acepte su dominio, su poder y su modelo de pareja. Esta sumisión y aceptación sólo se consiguen anulándola como persona.

Por esto, todo aquello que refuerce a vuestra hija como persona va a dificultar el dominio del maltratador y va a favorecer su recuperación:

- Refuércenle su auténtico "yo": sus gustos, sus aficiones, sus amistades. No lo que hace ahora, sino lo que hacía antes de conocerlo a él.
- Recuérdenle qué le gustaba, qué proyectos tenía...
- Fomentar que realice de nuevo las actividades que le gustaba realizar, o que inicie nuevas que sean de su interés.
- Apoyarla en iniciar nuevos proyectos o intereses.

- Reforzar el hecho de que salga con compañeras/os, amistades... Que realice nuevas actividades, salidas,...

- Ayudarla a realizar esos cambios, aunque puedan suponer "bajadas" en su rendimiento estudiantil o laboral. El objetivo ahora es su recuperación emocional y personal; si esto supone repetir un curso o que "le queden" algunas asignaturas es algo que debéis asumir y aceptar.

- Promover su autonomía personal, confiando en ella, aunque tomando las precauciones y las medidas necesarias para que no suponga un riesgo.

- Favorecer que restablezca relación con sus amistades, que no pierda el contacto. En especial con amigas o amigos que pueda serle de ayuda.

- Ayudarla a establecer redes sociales adecuadas, a que se relacione con personas positivas para ella.

No caer en la tentación del "apagón tecnológico".

En muchas ocasiones la violencia de género se ejerce a través de las NUEVAS TECNOLOGÍAS:

- La llama constantemente al móvil o le pone mensajes de forma insistente (que ella debe contestar, sea la hora que sea o esté haciendo lo que esté haciendo).

- Le pide que le envíe fotos por whatsapp de cómo va vestida antes de salir de casa para comprobar que no lleve ropa que a él no le parece adecuada.

- Insulta o desprecia a sus amigos y conocidos a través de las redes sociales.

- La presiona para que lo llame al skype o a vídeo-llamada en mitad de la noche para comprobar que está en casa.

- La presiona para que le mande fotos por whatsapp para "demostrarle" que ella está en el sitio o con las personas que le dice.

- Decide a quién tiene que eliminar como contacto de sus redes sociales.
- La desvaloriza o insulta a través de facebook.
- Ha difundido fotos de ella por internet sin su permiso.
- La obliga a usar un programa de geolocalización en el móvil.
- La ha chantajeado o presionado para que le dé las contraseñas del twenti, facebook...

Cuando madres y padres descubren que la pareja de su hija la controla y daña a través del móvil y de las redes sociales la primera reacción es quitar esos medios o prohibir a su hija que los use.

Sin embargo **esta reacción no es recomendable en la mayoría de los casos.**

Tenéis que entender que no usáis esos medios de la misma forma que ella y por ello su importancia en vuestras vidas es diferente. Los adultos/as suelen usar las nuevas tecnologías para informarse y comunicarse, pero para las y los jóvenes es un medio fundamental para relacionarse; gran parte de sus relaciones las realizan a través de esas nuevas tecnologías, llegando a adquirir **su "personalidad virtual" o "e-reputación"** tanta o más importancia que su personalidad real.

No permitir que use estos medios va a suponer para ella un alto grado de aislamiento e incluso de daño para su personalidad ("virtual", pero importantísima). Va a suponer mucho más un castigo que una protección.

"Le hemos quitado la línea del móvil y eso la ha distanciado más de nosotros".

Va a ser mucho más positivo establecer, como se planteaba en un punto anterior, normas "lógicas y razonables" sobre el uso del móvil y las redes sociales, ayudarla a entender los mecanismos de control que él emplea a través de las nuevas tecnologías, apoyarla para que no ceda a las presiones de él, convencerla para que cambie las contraseñas y no se las facilite...

El ciclo de la violencia y las crisis cíclicas que provoca: aprender a usar esas crisis.

La mujer que sufre violencia de género adopta, como mecanismo de supervivencia psíquico, una especie de "armadura psicológica" que la lleva a minimizar, negar o justificar la violencia que sufre. Mientras esta "armadura" está intacta es muy difícil actuar con ella (no reconoce tener ningún problema ni necesitar ayuda). Cuando se produce una crisis en la relación es cuando es más factible intervenir.

Como ya se ha planteado en el apartado *"¿Qué es esto de la violencia de género que está sufriendo vuestra hija?"* la violencia de género se caracteriza por seguir un ciclo con tres etapas: acumulación de la tensión, explosión de la violencia y "luna de miel".

En la primera fase, aunque haya problemas y conflictos, vuestra hija lo resuelve cediendo y no se cuestiona su relación, no quiere cambiar nada y no acepta ayuda. En la fase de explosión de la violencia ella va a quedar en un estado de conmoción, asustada por la reacción de él y se va a cuestionar qué está pasando. **En la crisis que provoca esta fase es cuando va a estar receptiva a vuestro apoyo y ofrecimientos de ayuda, incluso a recibir ayuda profesional. Pero es necesario que actuéis con rapidez ya que inmediatamente después de la fase de explosión él va a iniciar la manipulación afectiva que caracteriza la "luna de miel"** (pedir perdón, prometer no volver a ser violento, reconocer su culpa, plantear que va a cambiar, mejorar sensiblemente la relación...) y esto va a hacer que ella "se vuelva a poner la armadura" y que la posibilidad de ayudarla o intervenir con ella se dificulte enormemente o se imposibilite.

Es necesario que establezcáis una relación de comunicación y confianza con vuestra hija para poder conocer los problemas a los que se enfrenta en cada momento del ciclo y poder actuar y ofrecer apoyo y ayuda cuando va a ser efectiva.

Hablar con vuestra hija de sus relaciones sexuales

> *"Al descubrir que mi hija había vuelto a tener relaciones con su pareja le dije "guarra". Esto nos alejó durante bastante tiempo".*

Las ideas que en vuestra familia mantenéis sobre la sexualidad y las relaciones sexuales configuran una ética sobre el tema y os habrán llevado a un modelo de educación sexual que os es propio.

En esta Guía no se pretende cuestionar ese modelo ni defender unas ideas u otras pero **se considera de gran importancia que habléis con vuestra hija sobre sus relaciones sexuales y mantengáis una comunicación abierta sobre este tema, ya que, por la violencia existente en su relación de pareja, sus relaciones sexuales pueden conllevar comportamientos dañinos o de riesgo para ella.**

Los estudios e investigaciones sobre sexualidad y relaciones de pareja en jóvenes plantean que las relaciones sexuales se inician a edades cada vez más tempranas y son muy habituales en las parejas jóvenes. Por ello debéis considerar que existe una alta probabilidad de que vuestra hija esté manteniendo relaciones sexuales con su pareja.

Cuando la relación de pareja se construye desde el dominio y la desigualdad las relaciones sexuales no van a ser ajenas a este modelo de abuso y violencia.

En la experiencia recogida en el *Programa de Atención Psicológica a Mujeres Menores de Edad Víctimas de Violencia de Género en Andalucía*, se comprueba cómo las jóvenes atendidas han vivido unas relaciones sexuales desiguales, puestas al servicio de los deseos de su pareja y sufriendo muchos comportamientos de imposición y dominio; estos comportamientos constituyen manifestaciones de violencia de género, aunque las jóvenes atendidas no lo consideran violencia.

Esto hace que sus relaciones sexuales no sean satisfactorias, saludables ni seguras. Sufren mucha presión para mantener relaciones sexuales, con la utilización de muchos chantajes emocionales ("si me quisieras de verdad lo harías conmigo") o amenazas (*¡tendré que dejarte e irme con "tal", que sí quiere!*) y muchas imposiciones sobre la forma en que deben mantener las relaciones sexuales (prácticas sexuales, tiempos, no querer usar medidas de protección...).

Además del daño que sufren las jóvenes, este modelo de imposición y violencia va a provocar riesgos para ellas, que una buena comunicación sobre el tema con vosotras/os puede contrarrestar o prevenir.

Algunos de estos riesgos que se han manifestado en el *Programa de Atención Psicológica a Mujeres Menores de Edad Víctimas de Violencia de Género en Andalucía* son:

- Riesgo de embarazo no deseado: por la negativa de su pareja a responsabilizarse de cualquier método de planificación, u oponerse directamente al uso de preservativos.

- Riesgo de embarazo, como mecanismo de control por parte de él: puede emplear el embarazo para "forzaros" a que aceptéis su relación con vuestra hija o para aumentar la dependencia de ella hacia él.

- También puede aparecer riesgo de embarazo por iniciativa de la propia joven, como mecanismo para lograr la continuidad de la pareja (alentada por la dependencia emocional que padece y por los "mitos" románticos que tiene).

- Riesgo de ETS, por imponerle su pareja relaciones sexuales de riesgo, negándose al uso de preservativos.

- Difusión de imágenes sexuales/chantaje sexual: actualmente es habitual que muchas parejas, en especial jóvenes, se envíen fotos o vídeos de carácter sensual o sexual o incluso que se graben manteniendo relaciones sexuales; esta práctica puede ser utilizada por la pareja de ella para imponerle su modelo de relaciones sexuales o para que continúe la relación de pareja, amenazándola con difundirlo en las redes sociales o con enviarlo a los padres de ella. Si no lográis establecer una relación de confianza y buena comunicación con vuestra hija respecto a su sexualidad, ella temerá contaros este chantaje, para evitar que os escandalicéis u os enfadéis con ella, dejándola indefensa ante el maltratador.

¿Denunciar?

La violencia de género es un delito y como tal debe ser denunciada.

Este planteamiento sólo debe tener un cuestionamiento: si vuestra hija no quiere denunciar o si se niega a que vosotras/os realicéis la denuncia.

Denunciar a tu pareja, cuando se está sufriendo violencia de género, es una decisión difícil (por miedo, dependencia emocional, esperanzas de cambio, sentir lástima de él (por la manipulación emocional...) y hay que estar preparada para afrontar sus consecuencias. **Además hay que comprender los "costes" emocionales que supone afrontar la denuncia y el proceso judicial que se inicia.**

Lo aconsejable en estas situaciones es ayudarla a valorar el riesgo de la situación y de su propia seguridad e intentar convencerla para que denuncie, pero respetando su decisión.

Imponerle la denuncia podría ser contraproducente ya que podría distanciarla de vosotras/os en un momento en que necesitáis justo lo contrario.

Esto no quiere decir que se renuncie a la denuncia, sino que tendréis que valorar, dentro de la estrategia general que estáis construyendo para favorecer la recuperación de vuestra hija, cuál será el momento más adecuado para la denuncia. **Para ello va a ser muy importante consultar con profesionales especializados este tema.**

Por supuesto si valoráis que hay una situación grave, riesgo que requiera medidas de protección, denunciad vosotras/os sin dudar.

Lo que nunca os debe impedir la denuncia son los pensamientos que muchas madres y padres tienen del tipo "me voy a meter en su vida", "va a ser un problema", etc.

Pensad que si un desconocido le hiciera daño a vuestra hija no tendríais esas dudas.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES:

Buscad apoyo profesional.

- Esta es una situación nueva y desconocida para vosotras/os, compleja y con costes emocionales muy fuertes.

- Por ello, contar con apoyo profesional para planificar, mantener, revisar y adaptar estrategias específicas para la situación personal de vuestra hija, va a permitiros ser mucho más efectivos en esta fundamental tarea.

Respetad el proceso.

- Se planteaba al inicio de esta Guía que "entrar" en la violencia de género es un proceso, y que "salir" también.

- No podéis desesperaros por la lentitud con que veis que se va desarrollando la recuperación emocional y conductual de vuestra hija y no respetar sus tiempos.

- Es muy importante que reconozcáis y valoréis los avances que está haciendo vuestra hija, aunque por supuesto nunca va a ser tan rápido como os gustaría.

- Debéis entender que el proceso que está pasando es muy duro para ella, que la persona con la que ha estado le ha hecho mucho daño, ha sido mucho tiempo y muy intermitente la relación, lo que va a hacer que necesite más tiempo para superarlo.

- Debéis comprender que las recaídas (volver a hablar con el chico, contactar con él, seguir interesada por los movimientos de él) son parte del proceso, no el fracaso del mismo.

Revisad permanentemente las estrategias y actuaciones, ser flexibles.

- Cuando se actúa con personas es imprescindible que la estrategia a emplear sea flexible.

- Más aún cuando no sólo vais a enfrentaros a las resistencias y dependencia que la violencia ha generado en vuestra hija, sino a las estrategias que el maltratador va a poner en marcha para mantener el dominio que ejerce sobre ella.

- Esto hace necesario que os planteéis una estrategia flexible y que la reviséis continuamente viendo qué actuaciones siguen siendo útiles y cuáles hay que modificar o desechar.

Saber finalizar las actuaciones.

- El objetivo que tenéis es que vuestra hija recupere su vida, lo más autónoma e independiente posible.

- Por esto, aunque hay que tener presente el riesgo de "recaídas", la situación de protección y cuidado no puede hacerse permanente ni mantenerse más allá del período de riesgo y hasta la recuperación de vuestra hija.

- Las actuaciones de control y protección son de carácter transitorio, motivadas por la especial situación que vive vuestra hija.

- Una vez acabado este proceso, vuestra hija debe retomar su vida sin necesidad de perder su libertad, aunque por supuesto sabiendo que siempre puede contar con vuestro apoyo.

DISTINTOS MOMENTOS

Tal como hemos ido describiendo a lo largo de la Guía puede que vuestra hija esté en diferentes momentos respecto a la violencia, por lo que os planteamos diferentes estrategias. De cualquier modo, **recibir atención especializada, generar un clima agradable en casa y preguntarle cuando no la veis bien si la podéis ayudar en algo se torna necesario en todo el proceso. El papel de los amigos y amigas resultará importante para la recuperación, así que facilitar espacios donde vuestra hija pueda ir retomando esas relaciones también puede ser de ayuda.**

Si vuestra hija no reconoce que está inmersa en una relación tóxica:

Lo importante en este caso es **ayudarla a abrir los ojos.** Para ello **es necesario que vosotras/os dejéis de señalarle abiertamente los defectos y comportamientos negativos de su pareja.** Aunque os pueda resultar duro y difícil de entender, hay que tratar de **abrir vías de comunicación con ella,** tratando de **generar un clima agradable,** aunque en vuestro interior lo estéis pasando mal. En ocasiones vuestra relación con su novio estará deteriorada por lo que **tendréis que hacer un esfuerzo e intentar restablecer la relación con él.** El objetivo es **que vuestra hija pueda comprobar que estáis haciendo un esfuerzo por entenderla, que la respetáis, que no queréis separarla de su pareja, que sólo queréis que ella esté bien. Sólo así podrá comprobar que los problemas que sufre no tienen que ver con vosotras/os, sino con la relación de pareja.** Él va a tratar de separarla de vosotras/os y tenéis que impedirlo a toda costa.

Podéis **proponer a vuestra hija hacer algunas actividades que os guste hacer juntos para volver a ganar confianza con ella.** En ocasiones ella dirá que ha quedado con su novio por lo que **tal vez sea necesario invitarlo.** Es probable que él se niegue, o que acabe boicoteando la actividad, pero **sólo así ella podrá comprobar que es cosa de él, que es su actitud la que es negativa, que no son sus padres quienes la quieren fastidiar.**

En esta fase vuestros sentimientos de frustración e impotencia serán muy agudos, por lo que es importante que estéis apoyados por los profesionales que os ayudarán a calmaros y a planear bien una estrategia lo más efectiva posible. **Podéis comentar con ella que estáis preocupados por los problemas de convivencia que estáis teniendo últimamente, y que estáis acudiendo a una escuela de padres y madres para tratar de mejorarlos. Esto le ayudará a comprobar que efectivamente vuestra intención es estar bien junto a ella, sin que importe si ella acude a un profesional o no.** Es una

muestra de "amor incondicional" que más adelante os va a servir para que ella sepa que puede pediros ayuda.

Si vuestra hija reconoce que no está bien pero no "quiere" dejar la relación:

En esta fase es probable que, aunque vuestra hija se encuentre mal, **aún tenga confianza en que él va a cambiar, por lo que una buena estrategia puede ser plantearle acudir a los servicios especializados.** Es importantísimo **explicarle que en ocasiones las parejas pueden tener problemas y que hay profesionales que pueden ayudar a mejorar dichas relaciones. Nombrar la palabra maltrato** en esta fase, y señalar abiertamente los comportamientos y actitudes de él, al igual que en la fase anterior, suele **provocar un rechazo en la chica,** por lo que no conseguiremos nuestro objetivo. **Además le podéis proponer que vosotras/os acudiréis al grupo de padres, por lo que todos estaréis poniendo de vuestra parte en casa, generando así mejor clima familiar.** Una vez que acuda al servicio especializado se le ayudará a perder esa ilusión de mejora, pero cuando esté preparada; recordad que esto es un proceso.

Al igual que en el caso anterior, el **buscar espacios de tranquilidad familiar, donde se realicen actividades agradables, mejorará vuestra comunicación con ella, pudiendo así ayudarla mejor.**

Si vuestra hija ha dejado la relación pero hay riesgo de recaídas, o no la ha dejado aún porque tiene miedo o se siente bloqueada:

En este caso **la atención psicológica tanto a ella como a vosotras/os es indispensable, por lo que acudir a los servicios especializados os ayudará a reparar el daño sufrido, y a prevenir las recaídas, así como a planificar una estrategia para abandonar la relación, y un plan de seguridad para evitar el aumento de la violencia por parte de chico.**

En esta etapa necesitaréis estar fuertes para transmitir seguridad y confianza a vuestra hija, **el novio o exnovio no la va a dejar marchar fácilmente, por lo que cuanto antes reciba ayuda psicológica mejor.**

Por otra parte es necesario **buscar espacios agradables con ella, donde no se hable de lo sucedido, sino de cosas amables, para permitir el descanso emocional tanto de ella como del resto de la familia.**

Lo que NO AYUDA a vuestra hija:

- Que los padres perdáis el control y los "papeles". A su descontrol emocional no le ayuda el vuestro, tenéis que sostenerla en estos momentos difíciles y procurar no entrar en una situación emocional donde vosotras/os tengáis que ser asistidos.
- Alejaros emocionalmente de ella, quedándoos atascados en la sensación de rabia e impotencia.
- Perder el diálogo y la comunicación con ella. Nos va a contar cosas dependiendo de si podemos escucharla con actitud receptiva y empática, evitando en todo lo posible interrogarla, amenazarla, juzgarla, castigarla, etc.
- Comenzar a castigarla excesivamente o a imponer normas desproporcionadas.
- Presionarla y agobiarla para que termine la relación.
- Ceder ante sus presiones, chantajes y amenazas, pues está "teledirigida" por él.
- Desesperaros y no respetar sus tiempos y el proceso que supone su recuperación.
- "Tirar la toalla", por muy difícil que os lo ponga. Ahora más que nunca necesita no perder a sus padres, aunque aparentemente no quiera saber nada de vosotras/os. La relación la ha aislado de la familia y es fundamental que la familia no la abandone a ella.

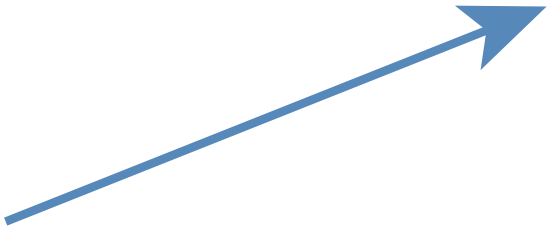
Lo que va a ayudar es CONFIAR en que con ayuda y apoyo profesional vuestra hija va a reconocer, asumir, enfrentar y salir de esa problemática, pero que esto será un proceso más o menos lento, dependiendo de las características personales de cada una.

10.

Vulnerabilidad - Recaídas

Tal como se ha explicado con anterioridad, las secuelas que deja en vuestra hija haber vivido una situación de maltrato por parte de su pareja, influyen en que sea **vulnerable a las recaídas,** por lo que ayudarla a recuperarse en profundidad es muy importante. Solicitar ayuda profesional para que pueda recuperarse del daño es imprescindible, ya que el que haya abandonado la relación no implica que se hayan acabado las dificultades, siendo un error común entre los padres y las madres pensar que "como ya cortó la relación se acabó el problema".

CÓMO PENSAMOS que va a ser la recuperación



CÓMO ES EN REALIDAD la recuperación

Además, es probable que aunque haya podido dejar la relación, él trate de volver con ella, insistiéndole en que ha cambiado (recordad que en el amor romántico se les ha transmitido la idea del "cambio por amor") por lo que si ella no se encuentra fuerte es posible que la convenza con sus argumentos y vuelva a darle una oportunidad. Desmontar estos mitos románticos es una tarea larga en el tiempo y ella es joven y no tiene tanta experiencia, por lo que **la vuelta con el chico será una sombra que durante mucho tiempo planeará sobre vuestras cabezas.**

Hay que tener paciencia. A veces necesita volver alguna vez más para comprobar que efectivamente él no ha cambiado. Si esto ocurre **no penséis que todo el esfuerzo ha sido en balde** ya que no es así, ella ha adquirido más experiencia, y estará más fuerte **(especialmente si ha recibido ayuda por profesionales especialistas en la materia),** y tendrá más facilidad para darse cuenta de que él no la quiere bien, por lo que es probable que tarde mucho menos en abandonar la relación, detectando antes las estrategias de control y aislamiento.

> *"Me estuvo insistiendo durante un montón de tiempo, decía que había cambiado, que se había dado cuenta de que sin mí no podía vivir, incluso sus amigos me lo decían, que estaba muy cambiado, así que le di otra oportunidad. A los pocos días empezó a presionarme preguntándome con cuantos chicos había estado mientras no estuvimos juntos, y a decirme que mis primas no lo miraban bien, que no le daban otra oportunidad, ni mis padres tampoco. Me gastaba bromitas con la ropa que me había comprado, diciéndome que ya no me hacía falta porque ya no iba a tener que ligar. Al final todo era lo mismo otra vez. Había hecho como que había cambiado sólo para que volviera con él, pero en cuanto me tuvo segura…"*

Por duro que os parezca, **es posible que no podáis evitar esa vuelta,** así que lo mejor es plantear abiertamente, sin enfado, vuestra opinión, seguir mostrándole vuestro apoyo incondicional y preparar nuevamente un plan de seguridad con ella. Debe quedarle claro que no queréis que vuelva con él, que la habéis visto sufrir mucho y mejorar mucho después, pero que siempre vais a estar ahí, que confiáis en ella y en que se sabe proteger mejor, que es vuestra hija y que queréis lo mejor para ella.

Estos momentos suelen ser muy duros para la familia, pero **es importante no dejarse llevar por la desesperanza ni la desilusión,** tenéis que confiar en que las chicas van a poder salir adelante, y apoyaros en los profesionales que podrán asesoraros sobre cómo intervenir, además de ayudaros a contener la angustia que es normal que sintáis.

Vuestra hija tiene que aprender con su propia experiencia y no debe sentir que le habéis dado un ultimátum, ya que si no difícilmente volverá a acudir a vosotras/os cuando empiecen a aparecer los primeros problemas con él otra vez. Mantener la calma en estos momentos puede resultar una tarea titánica, pero será necesario para que ella pueda confiar en que la vais a ayudar y así ocurra cuando sienta que las cosas no van como ella esperaba o deseaba. Recordad que el chico que ejerce violencia utiliza dentro de sus estrategias de control y dominación el "divide y vencerás" por lo que tenéis que evitar que la pueda alejar de aquellos que la quieren y protegen, especialmente de vosotras/os.

Aunque sea muy duro y en ocasiones podáis tener opiniones diferentes respecto de lo que está pasando, vuestra hija os necesita en bloque, juntos e indivisibles, así que es importante que previamente lleguéis a un acuerdo sobre cómo vais a gestionar la situación.

Por otra parte, la ayuda profesional especializada es muy importante, ya que además de reparar el daño sufrido **se trabajará la prevención de recaídas,** no sólo con el chico en cuestión, sino con otros chicos que pueden conocer. Hay que entrenarla para que pueda detectar y rechazar relaciones de pareja tóxicas, ya que si no se hace corremos el riesgo de que se encuentre con otro chico que vuelva a tratarle mal.

11.

La familia que se implica: el coste y la necesidad de apoyo

Como se ha expuesto a lo largo de esta Guía, asumir que vuestra hija está sufriendo una relación de dominio y control es una **fuente de estrés para toda la familia**, y en especial para vosotras/os, no sólo como padres y madres, sino también como pareja.

Es casi imposible que no os preguntéis "¿qué hemos hecho mal?", pero no es momento para que la culpa os domine y os paralice; vuestra hija os necesita fuertes y serenos a su lado.

Aunque hayáis entendido y asumido lo que se ha explicado en la Guía sobre la violencia de género, las consecuencias para vuestra hija, porqué a madres y padres les es difícil detectar la violencia o porqué vuestra hija no ha solicitado ayuda, los **sentimientos de tristeza, enfado, miedo o fracaso son naturales.** Estos sentimientos **pueden aparecer junto a algunos síntomas relacionados con ansiedad (falta o exceso de apetito, dificultades para conciliar o mantener el sueño, problemas para concentrarse, dolores musculares),** todo ello fruto de la tensión. **Si bien estos sentimientos y la sintomatología asociada son normales en una situación de estrés agudo como la que estáis pasando, es importante que no resulten paralizantes, por lo que si tras unas semanas continuáis así es preferible ponerlo en conocimiento de vuestro médico** de referencia para que os ayude a contrarrestarlos:

¡ Vuestra hija os necesita fuertes a su lado !

Como padres y madres tendréis que aprender a entender lo que le está ocurriendo a vuestra hija, tratar de reparar y fortalecer el vínculo afectivo que tenéis con ella y revisar las normas de funcionamiento de vuestra vida familiar para tratar de minimizar los riesgos a los que se ve expuesta. Se trata de un proceso más o menos largo, y en la mayoría de las ocasiones duro. En este sentido, **acudir a profesionales especializados os ayudará a entender el proceso de la violencia machista, a calmar vuestra ansiedad como padres y madres, y a establecer estrategias de ayuda ajustadas a vuestro caso concreto** (momento en el que se encuentre vuestra hija, sus características propias y las características de su agresor y de la relación que mantienen). Acudir a profesionales especializados en el tema se tornará un espacio donde os podréis permitir **expresar vuestros sentimientos, emociones y pensamientos, preguntar todas vuestras dudas, planificar una estrategia y volver a recibir la fuerza que vais a necesitar en este proceso.**

En muchas ocasiones la relación de las madres y los padres con su hija era difícil o complicada antes de que comenzara su relación de pareja con este chico. Si esto ocurre en vuestra familia, la situación y las actuaciones que se pueden emprender van a ser más complicadas, por lo que la ayuda profesional se torna indispensable. En este sentido, **además de acudir a profesionales especializados en violencia de género, sería necesario acudir a un equipo de intervención familiar,** (podéis acceder a estos servicios en el ámbito público a través de los Servicios Sociales Municipales o acudir a un profesional especializado en Terapia Familiar). En ambos casos, poder apoyaros en los y las profesionales correspondientes, aliviará la tensión, por lo que tendréis más probabilidades de poder ofrecer un ambiente amable y constructivo en casa que facilitará la intervención profesional.

Por otra parte, al afrontar estas situaciones, **la pareja que formáis puede verse resentida, ya que es un periodo de mucho estrés y de alta carga emocional, por lo que es muy importante que además de ser padres y madres os permitáis ser pareja y busquéis hacer cosas a solas, agradables, donde no se hable de lo que está ocurriendo con vuestra hija; además de fortaleceros a ambos, a ella le servirá de ejemplo de lo que constituye una relación de pareja sana.**

El apoyo mutuo es muy importante, aunque en la actualidad no seáis pareja o vuestra pareja esté en una relación conflictiva. Vuestra hija os necesita a los dos en la medida de lo posible, por lo que mostraros hostiles el uno con el otro, o responsabilizaros mutuamente de lo ocurrido no será beneficioso para vuestra hija, para ayudarle a salir de la relación ni para mostrarle una relación de pareja sana (la que se separa cuando las cosas entre ellos no funcionan).

"Mis padres no quieren que esté con mi novio porque no estamos bien, pero ellos se llevan fatal, son ellos los que tendrían que ir a la psicóloga".

La experiencia en el grupo de padres y madres del *Programa de Atención Psicológica a Adolescentes Víctimas de Violencia de Género de Andalucía*, muestra **que a mayor implicación de AMBOS progenitores** más difícil es que se mantenga la relación violenta que tienen las jóvenes. Es el mejor predictor, junto a la ayuda terapéutica especializada, de una recuperación integral de las chicas y de un menor índice de recaídas.

"Yo intento acercarme a ella, tener paciencia, pero cuando mi marido llega a casa no hay manera, está tan enfadado que se corta la tensión con un cuchillo, y claro, ella se pone más rebelde".

En resumen:

- Cuidar de vosotras/os mismos es cuidar mejor de vuestra hija.
- El mayor valor y apoyo que tiene vuestra hija sois vosotras/os.
- Nadie mejor que vosotras/os sabe cómo os sentís y qué es lo que os sucede. Por ello, sois el agente principal de vuestro cuidado.
- Pero no podéis hacerlo solos. Cuidaros a vosotras/os mismos implica aceptar toda la ayuda que tengáis disponible.
- Delegar e implicar en algunas tareas y estrategias para la atención y apoyo a vuestra hija a los profesionales correspondientes y a familiares y amigos y amigas os ayuda. Sois su padre y madre, no podéis ser además psicólogos, amigas, familiares... de vuestra hija.
- Si cuidáis a vuestra hija porque la queréis, cuidaos a vosotras/os mismos y entre vosotras/os, ya que también os queréis.
- Todas las personas tienen limitaciones. Conocerlas y asumirlas os librará de malos momentos y frustraciones.

El autocuidado os permitirá:

- Encontraros en mejor disposición física y mental para afrontar el reto que tenéis por delante.
- Tener fortaleza y capacidad para afrontar los problemas supone proteger a vuestra hija.
- Realizar los esfuerzos emocionales que precisan estas situaciones.
- Mantener la sensación de control de vuestra vida y vuestra realidad cotidiana.
- Tener elevadas dotes resolutivas.
- Mantener un estado de serenidad y bienestar el mayor tiempo posible.

12.

Recursos

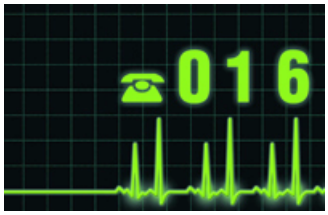
¿DÓNDE PUEDES DIRIGIRTE PARA SOLICITAR INFORMACIÓN, APOYO O AYUDA?

TELÉFONO: 900 200 999

El Teléfono 900 200 999:

- Es un servicio puesto en marcha por el Instituto Andaluz de la Mujer de la Junta de Andalucía para toda la Comunidad Autónoma. Es un servicio gratuito y permanente, disponible durante las 24 horas, todos los días del año, día y noche.
- Es anónimo y confidencial y el equipo humano que lo atiende está formado por personal especializado.
- Os permitirá acceder de una manera inmediata a resolver las dudas y problemas que puedan surgiros.
- El teléfono está para ayudaros en cualquier momento, día y noche, y de forma inmediata, y, si fuera necesario, puede proporcionar acogimiento inmediato.

TELÉFONO 016



El **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, por medio de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, presta el Servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género, a través del número telefónico de marcación abreviada 016.

En Andalucía, al marcar el 016, una aplicación os conecta automáticamente con el teléfono 900 200 999 del IAM.

Centros provinciales del Instituto Andaluz de la Mujer

El IAM cuenta con 8 Centros Provinciales de la Mujer, ubicados en las capitales de cada una de las provincias andaluzas.

Estos Centros, entre otras actuaciones, ofrecen información y proporcionan atención y asesoramiento para actuar en caso de violencia de género. Cuentan, en las Áreas de Información, Psicología, Jurídica y Social, con profesionales con amplia experiencia que pueden ofreceros asesoramiento y apoyo muy efectivos.

Centro Provincial de ALMERÍA

C/ Paseo de la Caridad, 125.

Finca Santa Isabel. Casa Fischer (04008).

Teléfono: 950 006 650

Centro Provincial de CÁDIZ

C/ Isabel la Católica, nº 13.

Teléfono: 956 007 300

Centro Provincial de CÓRDOBA

Avda. Ollerías, nº 48.

Teléfono: 957 003 400

Centro Provincial de GRANADA

C/ San Matías, 17.

Teléfono: 958 025 800

Centro Provincial de HUELVA

Plaza de San Pedro. 10.

Teléfono: 959 005 650

Centro Provincial de JAÉN

C/ Hurtado, nº 4.

Teléfono: 953 003 300

Centro Provincial de MÁLAGA

C/ San Jacinto, 7.

Teléfono: 951 040 847

Centro Provincial de SEVILLA

C/ Alfonso XII, nº 52.

Teléfono: 955 034 944

CENTROS MUNICIPALES DE INFORMACIÓN A LA MUJER

Son Centros de información, atención y asesoramiento, fruto de la colaboración del Instituto Andaluz de la Mujer con los Ayuntamientos andaluces para acercar a la población andaluza los recursos especializados en igualdad. Cuentan con profesionales (técnica de participación y asesora jurídica) con experiencia en violencia de género, que os pueden prestar un apoyo y asesoramiento muy cercano y facilitar la derivación a los Centros Provinciales de IAM.

Andalucía dispone de 169 Centros Municipales de Información a la Mujer, repartidos por toda la Comunidad Autónoma.

Podéis ver el Centro Municipal de Información a la Mujer más cercano a vuestro domicilio a través de la página web del IAM:

http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/2013-08-08-10-31-21/servicios-especializados-en-violencia-de-genero/centros-municipales-de-informacion-a-la-mujer

SERVICIO DE ASISTENCIA A VÍCTIMAS EN ANDALUCÍA (SAVA)

El Servicio de Asistencia a Víctimas en Andalucía (SAVA) es un servicio de carácter público, de ámbito andaluz, universal y gratuito, bajo la dirección y coordinación de la Consejería de Justicia e Interior, dirigido a informar, asesorar, proteger y apoyar a las víctimas de delitos y faltas, así como a reducir y evitar los efectos de la victimización secundaria, acercando la justicia a la ciudadanía.

ALMERÍA:
Ciudad de la Justicia.
Ctra. de Ronda, nº 120, Bloque A, 2ª planta.
Teléfono: 950 204 005

CÁDIZ:
C/ Cuesta de las Calesas, s/n, 1ª Planta (Audiencia Provincial).
Teléfono: 662 978 532 / 662 978 533

CAMPO DE GIBRALTAR:
Plaza de la Constitución, s/n (Palacio de Justicia), Algeciras.
Teléfono: 662 978 605

CÓRDOBA:
Plaza de la Constitución, s/n (Juzgado de Guardia).
Teléfono: 957 744 012/600 156 391

GRANADA:
Edificio Judicial "La Caleta", Avda. del Sur, nº 1, planta 1ª.
Teléfono: 662 979 167

HUELVA:
Alameda Sundeim, nº 28.
Teléfono: 959 106 881 / 88 / 662 975 719

JAÉN:
C/ Cronista González López, nº 3.
Teléfono: 953 331 375 / 76

MÁLAGA:
Ciudad de la Justicia.
C/ Fiscal Luis Portero García, s/n.
Teléfono: 951 035 479

SEVILLA:
Edif. Audiencia Provincial, Juzgado de Guardia de Detenidos.
Prado de San Sebastián.
Teléfono: 955 005 010 / 12

13.

Para ampliar

SOS: mi chico me pega pero yo le quiero:
cómo ayudar a una chica que sufre los malos tratos en su pareja.

Fernando Gálligo Estévez. Ed. Pirámide, 2009.

Amando sin dolor, disfrutar amando

Fernando Gálligo Estévez. Ed. Pirámide, 2013.

Guía: "¿Qué puedo hacer si mi hija ha sido maltratada?"

Sonia Vaccaro, 2005. Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres.

http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/guiapadresymadres.pdf

"Relaciones y parejas saludables: cómo disfrutar del sexo y del amor"

Juan Ignacio Paz Rodríguez. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, 2010.

http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/2012210135756201.pdf

Abre los ojos, el amor no es ciego

Carmen Ruiz Repullo. Cuaderno editado por el Instituto Andaluz de la Mujer, 2009

http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf

Trátame bien

Fernando Gálligo Estévez. Instituto Andaluz de la Mujer, 2010

http://www.aulaviolenciadegeneroenlocal.es/consejosescolares/archivos/Tratame_bien_coeducacion.pdf

Guía de los Buenos Amores

Joaquín Montaner. Consejo de la Juventud de Navarra, 2010.

http://www.joaquimmontaner.net/Saco/guiadelosbuenosamores.pdf

Pillada por ti, comic para prevención y detección de violencia de género

Cristina Durán y Miguel Ángel Giner. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, 2011.

http://www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/publicaciones/comic/docs/castellano.pdf

Recursos en la red adaptados para las chicas:

http://minoviomecontrola.com/blog-mi-novio-me-controla-lo-normal/

http://www.geubiok.net/

Página donde hay test para valorar relaciones de noviazgo y comics para la prevención y detección de la violencia de género, relaciones tóxicas y uso de las redes sociales.

APP DetectAmor

El Instituto Andaluz de la Mujer, basándose en el Proyecto DETECTA, ha creado la **APP "DetectAmor"** con la finalidad de sensibilizar y prevenir la violencia machista en la juventud andaluza.

Es una herramienta que pone especial énfasis en la educación afectivo-amorosa de la juventud andaluza a través del uso educativo de la telefonía móvil (APP), dirigida a Jóvenes, para que de una forma lúdica, puedan reflexionar acerca de sus ideas sobre el amor, sobre cómo son las relaciones de pareja que establecen, si éstas son en igualdad o son relaciones de abuso.

Puede descargarse en la página Web del Instituto Andaluz de la Mujer

http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/2013-08-08-12-25-04/app-detectamor

ANEXO.

La actuación de las/os profesionales

En muchas ocasiones las y los profesionales de distintos servicios (sanitarios, fuerzas y cuerpos de seguridad, educativos, sociales...) son las primeras personas ajenas al entorno cercano de la joven que va a tener conocimiento de la situación de violencia que ella sufre, bien porque detecten la violencia, porque ella misma se lo cuente o porque sus padres acudan a pedirle orientación y ayuda.

Su intervención, por su formación, credibilidad y autoridad, puede ser fundamental para que la joven y su familia acudan y se mantengan en contacto con los servicios de atención especializados en materia de violencia de Género. Muchas madres y padres relatan cómo ha sido para ellos y ellas muy decisiva la actuación del/la profesional que los atendió en un primer momento.

Realizar una buena acogida y una buena intervención inicial (y una posterior intervención de apoyo cercano, en coordinación con los servicios especializados) va a requerir acompañarla durante el proceso sin juzgarla, facilitar espacios donde predomine la confianza y la seguridad, empatía y escucha activa, transmitir vuestro interés por su bienestar, ayudarla a comprender lo que le está pasando y a "normalizar" su propio malestar, informar de los recursos disponibles, apoyar y planificar con madres y padres las estrategias para conseguir que las chicas acudan a los servicios especializados...

Son pasos indispensables para terminar con la relación violenta. Y **es responsabilidad de todas y todos.**

Es muy importante **desechar la idea de que "si la chica no quiere dejar la relación no puede hacerse nada".** La experiencia en Andalucía del *Programa de Atención Psicológica a Mujeres Menores de Edad Víctimas de Violencia de Género*, demuestra que incluso cuando las chicas no reconocen la violencia y acuden al programa presionadas u "obligadas" por sus madres y padres u otros adultos se puede conseguir una alta adherencia al tratamiento y una gran continuidad en el programa de apoyo.

ANTE UNA CHICA QUE PUEDA ESTAR SUFRIENDO UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y QUE DECIDE CONTÁROSLO:

Mientras os relata lo sucedido:

- **Agradecerle que haya confiado en vosotras/os.** Como se ha comentado con anterioridad es muy difícil tomar conciencia de lo que está pasando y tener valor para contarlo a alguien. Si os ha elegido a vosotras/os es porque confía en que la vais a poder ayudar de alguna manera.

- **Creerla** en todo lo que relate, cuestionarla es lo que hace el chico que la agrede continuamente, para deslegitimarla y que ella no pida ayuda.

- **No la agobie preguntándole detalles o situaciones concretas. Ella nos va a contar lo que pueda,** lo que emocionalmente esté preparada para decir. Los detalles no son importantes, lo importante es que de alguna manera está asumiendo la situación, rompiendo el silencio y pidiendo ayuda.

- **Escúchela atentamente lo que describe, sin preguntar ni juzgar.** La autoestima de la chica, pese a lo que pueda aparentar, va a estar notablemente mermada, así que escuchar frases del tipo "cómo has podido permitir que te hiciera esto" o "con lo linda que eres cómo lo aguantas" sólo la harán sentirse más tonta. Ella no está sufriendo violencia porque "quiere" sino porque no lo detecta o no sabe cómo hacerlo. Por lo tanto **no censuréis ni cuestionéis.**

- **Respete los silencios,** es tan importante lo que se dice como lo que se calla y probablemente ella se encuentre bloqueada y triste, o no sepa ponerle palabras a lo que sucede.

- **Déjele muy claro,** sin alarmismos pero de manera firme, que **lo que ha relatado es violencia, que la está dañando y que puede ser una situación de riesgo fuerte para ella.**

- **Hágale saber que está ahí para ayudarla.**

- **Tenga paciencia,** esto es un proceso y requiere su tiempo.

Una vez que haya finalizado su relato:

- **Asegúrese de si alguien más conoce la situación** y trate de hablarlo con ellas/os. Esto ayudará a establecer un plan de seguridad en el caso de que sea necesario.
- Explíquele lo que sepa del tema y oriéntela hacia servicios especializados. En esta Guía encontrara los conocimientos básicos para poder explicárselo adaptado a su nivel de comprensión.

  Las jóvenes que sufren violencia de género necesitan entender por qué están viviendo una situación de violencia de género y cómo han llegado a ella. Esto les reducirá su sentimiento de culpa y les ayudará a la hora de ponerle fin a la situación de maltrato.
- Plantéele que, pese a la relación de confidencialidad que va a mantener con ella, **tenéis que poner en conocimiento de sus padres o de otras/os profesionales o servicios aquello que por su seguridad y bienestar deben saber otras personas.**

  Pídale su opinión sobre cuál es la mejor manera de hacerlo (vosotras/os con ella, ella sola y después vosotras/os, vosotras/os solos). Esto es una forma de empezar a empoderarla, haciéndola participe de su proceso de recuperación.
- **Si ella aún no está preparada o convencida para terminar la relación, no la fuerce,** no la apremie. Espere y respete el tiempo de ella. Se trata de ayudar a abrir los ojos; si ella no abandona la relación convencida acabará volviendo con él, o se alejará de vosotras/os. A veces piden apoyo para que la ayuden a que su novio cambie. En el caso de que os lo pida explícitamente debéis asesorarla para que acuda a los recursos especializados, donde se la guiará poco a poco a reconducir esa demanda, a abrir los ojos. **Lo importante no es que quiera dejar la relación, sino que acuda a un servicio especializado y esa debe ser vuestra prioridad.**

CON LAS MADRES Y PADRES:

- **Poned en conocimiento de las/os madres y padres de la chica esta información,** si es posible con la menor presente, para apoyarla.
- **Orientadlos y aportadles esta Guía (sin la chica presente).**
- Informar sobre los **recursos existentes** y sobre el **riesgo** que corre su hija, **si es posible con la chica presente.**

IMPORTANTE:

Si se valora la existencia de riesgo (agresión, autolisis, etc.), se le comunica a las/os padres y madres y si estos no quieren actuar, recuerde que **su responsabilidad es comunicar esta situación a los servicios especializados y/o a la Fiscalía de Menores.**

CON LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS:

- Una vez que la menor acuda a un servicio especializado se pueden establecer vías de **coordinación con el/la terapeuta de referencia para apoyaros mutuamente en la intervención con la chica.** En muchas ocasiones usted tiene como profesional una relación privilegiada con la chica, (recordad que os pidió ayuda), o pertenece a recursos o instituciones que tienen mucha relación con ella o con sus familias; todo el apoyo profesional es importante para proteger a la chica y ayudarla en su proceso de recuperación.

SI SUS PADRES ACUDEN A PEDIR ORIENTACIÓN, YA QUE SU HIJA NO RECONOCE QUE SUFRE VIOLENCIA Y NO QUIERE AYUDA:

- Es muy importante ayudarles a desechar la idea de que "si la chica no quiere dejar la relación no se puede hacer nada".
- Orientarlos como se explica en esta Guía y aportadles esta Guía.
- Informar sobre los recursos existentes y sobre el riesgo que corre su hija.
- Apoyar y ayudarlos a planificar las estrategias para conseguir que su hija acuda a los servicios especializados.

Algunas dificultades que suelen aparecer al acoger/atender a mujeres jóvenes que sufren violencia de género:

- Creen que la violencia de género no se da en las/os jóvenes, que sólo ocurre en las personas adultas.
- Tienen ideas de invulnerabilidad y omnipotencia, muy habituales en la adolescencia.
- Presentan dificultad para identificar "señales de alarma" (neutralizadas e incluso positivadas).
- No asumen que están sufriendo violencia: autoexcusas, justificaciones e invisibilización.
- Les resulta difícil asumir la gravedad de la situación que viven.
- No relacionan la falta de amor con el maltrato; a veces lo "achacan al amor".
- Piensan que el "problema", cuando lo perciben, "se puede solucionar hablando" con su pareja (y haciéndose responsables los dos de la solución). No piden ayuda.
- Repetición de los mitos, en especial que "el maltratador no es una persona normal" y que "las víctimas no abandonan la relación porque no quieren".
- En muchas ocasiones la ruptura "rápida" de parejas que realizan (diferente a lo que supone para una adulta finalizar una relación de pareja o separarse) las lleva a pensar que "el problema se ha terminado".
- El grupo de iguales tiene creencias, actitudes y discursos que sustentan la violencia.

- Falta de apoyo del "grupo de iguales" que invisibiliza, niega, tolera o justifica la violencia.

- Cuando buscan ayuda lo hacen primero a través de sus iguales, en segundo lugar a través de algún adulto cercano y en último lugar a través de una institución especializada.

- La motivación para acudir a un programa de apoyo suele ser externa y ajena a ellas (padres, educadores, etc.).

JUNTA DE ANDALUCIA

Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/