



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE TRABALLO
E BENESTAR
Dirección Xeral de Xuventude
e Voluntariado

SARAIBA

WWW.CTRLNONEAMOR.TK



iniciativa xove

AUTORÍA

JUDITH VELASCO

ESTHER ARIAS

SANDRA CARRACEDO

RAQUEL MONTESERÍN

ZORAIDA CHAO

ALBA VÁZQUEZ

BENJAMÍN SALVADOR

Ilustraciones y maquetación

Judith Velasco

Depósito Legal C 2095-2015



Piktochart

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0. Se permite la distribución, reproducción, comunicación pública y transformación de la obra, siempre y cuando se referencie la autoría original. No se permite el uso de este material para fines comerciales salvo permiso expreso de las autoras.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE TRABALLO
E BENESTAR

Dirección Xeral de Xuventude
e Voluntariado



iniciativa xove

ADVERTENCIA

"QUEDA TOTALMENTE PERMITIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTE MATERIAL POR CUALQUIER MEDIO, DIGITAL O MECÁNICO, CONTANDO CON EL PREVIO Y EXPRESO CONSENTIMIENTO POR ESCRITO DE SARAIBA".

TÚ, Y SÓLO TÚ, ERES EL PROPIETARIO O PROPIETARIA DEL CONTENIDO TEXTUAL Y GRÁFICO DE TODOS LOS DOCUMENTOS PRESENTADOS EN ESTA GUÍA. ESTÁ TOTALMENTE PERMITIDO COPIAR, TRANSMITIR, RETRANSMITIR, TRANSCRIBIR, ALMACENAR O REPRODUCIR POR CUALQUIER MEDIO ELECTRÓNICO O MECÁNICO EL CONTENIDO DE LA GUÍA, CUENTAS CON EL PERMISO EXPRESO POR PARTE DE SARAIBA, DADO QUE TRANSMITIR LOS CONTENIDOS INCLUIDOS EN LA PRESENTE GUÍA SON BENEFICIOSOS PARA LA PROTECCIÓN DE CUALQUIER PERSONA QUE MANTENGA O ESTÉ MANTENIENDO UNA RELACIÓN DE PAREJA. LA PERSONA PROPIETARIA DE ESTA GUÍA ESTARÁ OBLIGADA A COMPARTIR LOS CONTENIDOS DE LA MISMA, BIEN PARA FOMENTAR LAS RELACIONES DE PAREJA SANAS Y SALUDABLES, BIEN PARA EVITAR LAS CONDUCTAS DESADAPTADAS O PROTEGER A LAS PERSONAS DE POSIBLES AGRESIONES.

LOS
SIGUIENTES **BLOGS**
están
basados en

HECHOS REALES

por respeto a las

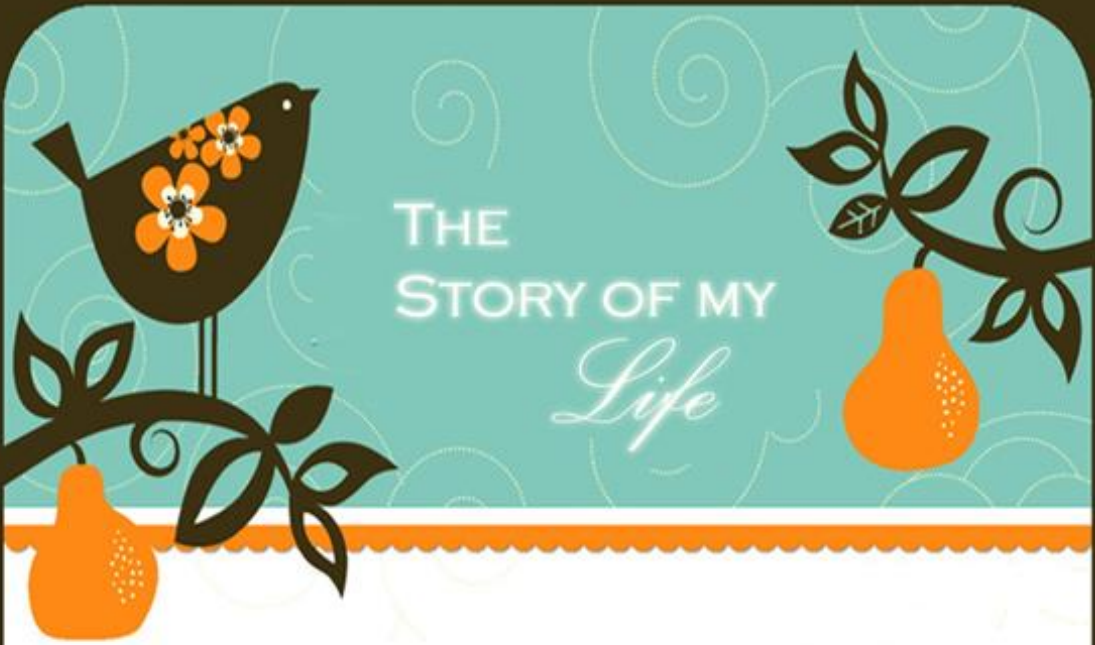
VÍCTIMAS

sus nombres han sido cambiados

TODO LO DEMÁS SE CUENTA

TAL Y COMO

sucede



THE STORY OF MY *Life*

MARTES 15 DE NOVIEMBRE 2015

STAY WITH ME

Hola a todos! Hace tiempo que no escribo, pero es que últimamente he tenido algunos problemillas y me he agobiado bastante así que vengo a desahogarme por aquí.

El sábado pasado no tenía pensado salir y mi novio tampoco, pero en el ultimo momento me llamaron mis amigas y salí. Decidí no contárselo porque ya se como se pone cuando quedo con ellas, aunque yo no le diga nada cuando sale con sus amigos.

Con tan mala suerte que nos vamos a encontrar en el parque, y claro, se enfadó. Cuando me vio se me quedo mirando fatal y se fue. Yo le seguí hasta que se paró en un portal y empezamos a discutir. Me dijo que era una falsa y cuando yo intenté explicarme me dio un empujón, se fue y yo me quedé tirada en el suelo sin saber qué hacer.

Se que tengo la culpa, y he intentado pedirle perdón pero no me contesta. Ya no se que hacer, ojalá no hubiera salido. Me he buscado esta situación yo solita. Necesito que me perdone, el no es así, yo lo quiero... Y ya se sabe, los golpes si son por amor, no duelen.

Blog Archive

- ▶ 2015
- ▶ [One Direction](#)
- ▼ [Mi príncipe azul](#)
- ▶ [Mi primer beso](#)

*¿Qué errores ha
cometido esta chica?*

1. *Derechos desiguales*
2. *Autoculpa*
3. *Necesidad de perdón*
4. *Minimizar
la violencia*

SWAG

Início

yo

mis cosas



JESSY

A veces ángel,
a veces demonio
pero siempre yo.

Las chicas buenas
van al cielo, las malas
a todas partes.

Antes de criticarme
intenta superarme

MARTES 25 DE AGOSTO DE 2015

No es que tenga celos, pero lo que es mío es MÍO

Hola! Ayer tuve una discusión con mi chico. Habíamos planeado pasar el día juntos en un parque de atracciones a las afueras de la ciudad. Todo era perfecto hasta que fuimos a comer y no paraban de llegarle mensajes. Al principio pensé "serán sus amigos, seguro que tienen un grupo por el que no paran de hablar." Pero empecé a ver como sonreía demasiado y le pedí el móvil. Al principio no quiso dármelo y discutimos. Si no quiere que vea su móvil, será porque tiene algo que ocultarme. Seguro que está tonteando con otras chicas. Seguro que era esa que dice que es su amiga, cuando todo el mundo sabe que no existen chicos y chicas que solo sean amigos. Me enfadé tanto que me levanté y cuando me estaba yendo, vino y me dio su móvil. Lo abrí y no había nada más que mensajes de sus amigos, seguro que borro las conversaciones, seguro que era esa. Tiré el móvil al suelo y le dije que no quería un novio que no me lo contara todo.

Si me pongo así es porque le quiero y no quiero que me engañe, necesito saber que es lo que ocurre siempre en su vida.

¿QUÉ ERRORES HA COMETIDO ESTA CHICA?

CONTROL
CELOS
VIOLENCIA
FALSAS SUPOSICIONES
VER LOS ERRORES EN EL OTRO
VICTIMISMO

*Shine bright
like a diamond*

4 de noviembre de 2015

- 2015

- Noviembre (2)
- Octubre (10)
- Septiembre (5)
- Mayo (2)
- Febrero (19)

-2014

- Septiembre (12)
- Agosto (7)
- Julio (4)

Es mejor algo difícil y duradero, que algo fácil y pasajero

Hola! Tengo algo importante que contaros, lo he hecho con mi novio. Este fin de semana sus padres se fueron de viaje y él se quedó solo en casa. Así que me invitó a ver una película. La verdad es que me puse muy nerviosa, dicen que los chicos siempre tienen prisa por hacerlo y la verdad es que yo no tenía ninguna prisa. Me daba un poco de miedo, vergüenza o no sé... pero me fui a su casa pensando que estoy enamorada de él y por lo tanto haré lo que me pida. Vimos la película en el salón y cuando empezó a acercarse le dije que quizás era muy pronto que no estaba muy segura... Pero él me respondió que seguro que quería que estas cosas no hay que pensarlas mucho, solo tenía que dejarme llevar. La verdad es que no me convencían mucho sus palabras pero parecía que él tenía ganas y yo por amor haría cualquier cosa.

*¿Qué errores ha
cometido esta chica?*

*Hacer cosas que no quiere
Justificar sus acciones por amor
Autoconvencerse
Buscar la satisfacción del otro y no
la propia
Creer que los chicos tienen más
necesidades que las chicas*

ATENCIÓN. Lea todo el manual detenidamente antes de empezar una relación sentimental, contiene información importante para usted:

Conserve este manual, ya que puede tener que volver a leerlo.

Este documento se le ha entregado a usted personalmente, pero se recomienda que lo comparta con otras personas, tengan o no los mismos síntomas, ya que puede ser beneficioso para todos.

Si tiene alguna duda, consulte con las páginas finales de este manual o con las técnicas [cntrlnoneamor@gmail.com]

Si considera que alguno de los efectos que sufre son graves o si aprecia cualquier efecto no mencionado en este manual, consulte con una persona adulta o con las técnicas de Saraiba.

1. Qué es CTRL NON É AMOR y para qué se utiliza

CTRL Non é Amor es un proyecto contra las conductas abusivas en las relaciones de noviazgo, cuya frecuencia es cada vez mayor entre los y las jóvenes, y que deriva, a menudo, en violencia de pareja. Chicos y chicas son educados de manera diferente desde el nacimiento, enseñándoles una serie de pensamientos, gustos y modos de comportarse de acuerdo a su género que les acompañarán a lo largo de sus vidas. Uno de los contextos en los que encontramos los estereotipos y roles de género más marcados son las relaciones de pareja. Nuestra sociedad ofrece un modelo de conducta amorosa ideal a la que todos y todas debemos aspirar, y que provoca que desarrollemos creencias idealizadas del amor romántico (cómo actuar, qué esperar, qué debe gustarnos...), que producen la aceptación, normalización y tolerancia de comportamientos abusivos en las relaciones de pareja (celos, posesión, aislamiento, control, etc.).

CTRL Non é Amor es un programa de prevención cuyo compuesto principal es el Respeto por la Pareja, la Igualdad y las relaciones Sanas.

CTRL Non é Amor se presenta en dosis fácilmente consumibles por chicos y chicas, profesorado y familias.

CTRL Non é Amor es un proyecto especialmente indicado para eliminar las conductas abusivas, mejorar el autoestima y promover la felicidad mediante relaciones de pareja sanas.

2. Antes de leer el manual CTRL Non é Amor

Si padece alguno de los síntomas recogidos en este manual, ha de tener en consideración que éstos, muy al contrario de permanecer, se eliminarán cuando se de cuenta de que se encuentra en una relación abusiva y decida acabar con la misma, pudiendo experimentar posteriormente sentimientos de felicidad y libertad.

Si no padece ninguno de estos síntomas, este manual le servirá para ser más crítico/a y garantizar que nunca los vaya a experimentar.

3. Efectos secundarios de CTRL Non é Amor

El consumo de CTRL Non é Amor puede producir incremento de conocimientos sobre relaciones de pareja sanas, desarrollo de su (capacidad crítica) respecto a las conductas abusivas, y mejora de sus relaciones de pareja, mediante un aumento del respeto y la igualdad, que derivará en felicidad.

4. Dónde y cuándo leer CTRL Non é Amor

Este manual ha sido desarrollado para que pueda, tanto si experimenta efectos adversos tras lo que acaba de leer, como si no, consultarlo las veces que sean necesarias, tanto en este manual como a través de la red.



Lea los consejos



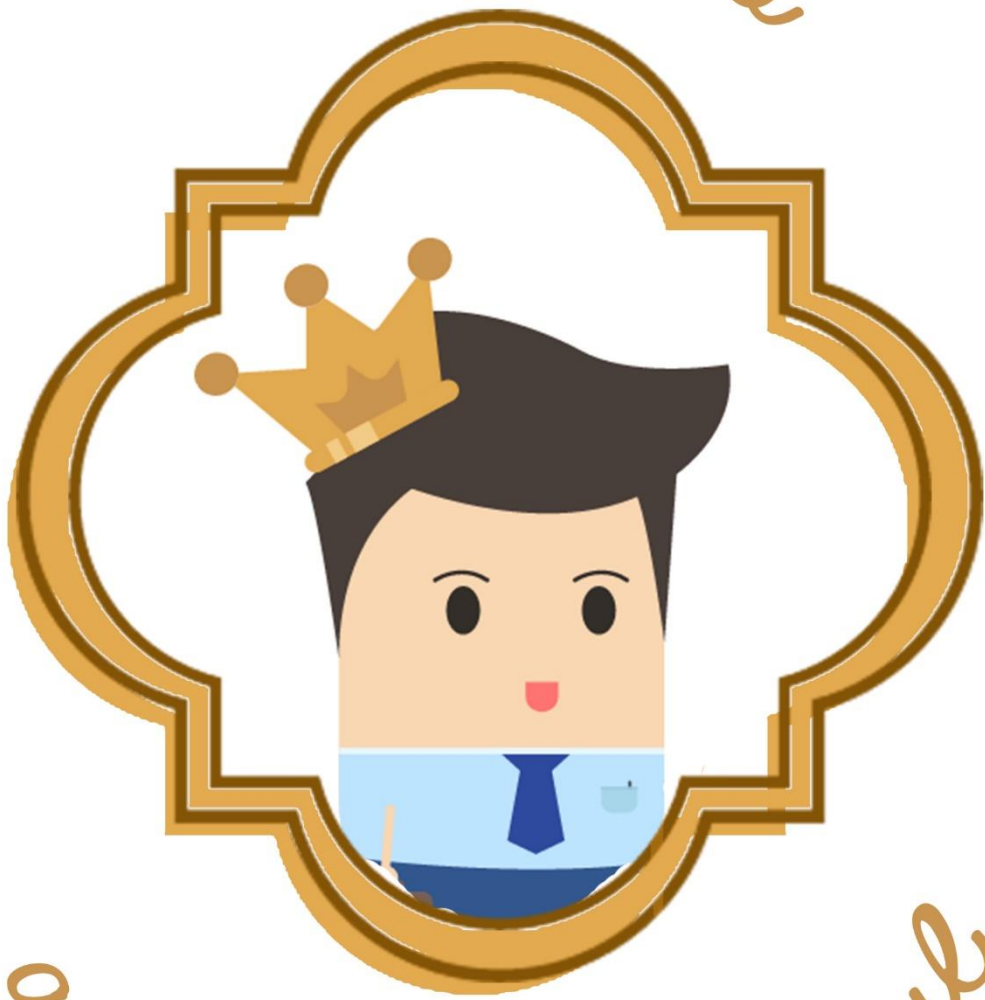
de este manual y



consulte a las técnicas

*A continuación podrás leer en las páginas de la izquierda algunas frases que utilizamos frecuentemente en las relaciones de pareja sanas, pero que también pueden utilizarse para manipular y hacer daño a la pareja. A la derecha podrás leer algunos consejos para que seamos más críticos y críticas al utilizar estas frases.

Esperando

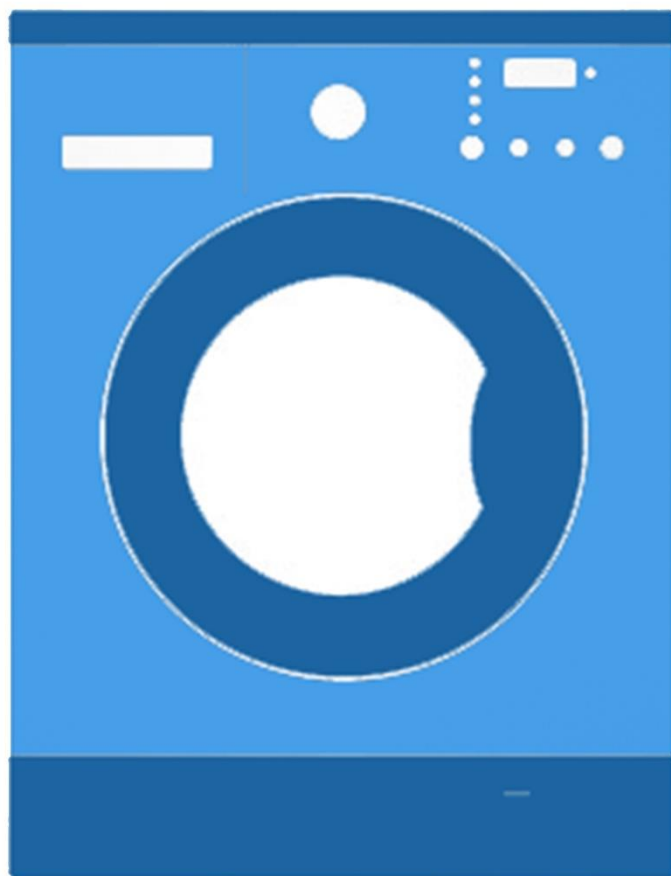


a mi príncipe azul

Cuidado

LOS PRÍNCIPES AZULES
destiñen

al primer lavado



TU MUNDO
empieza



Y ACABA
conmigo

#SUFRIR NO ES AMOR

más vale

CIENTO VOLANDO

que



PAJARRACO

— EN MANO —

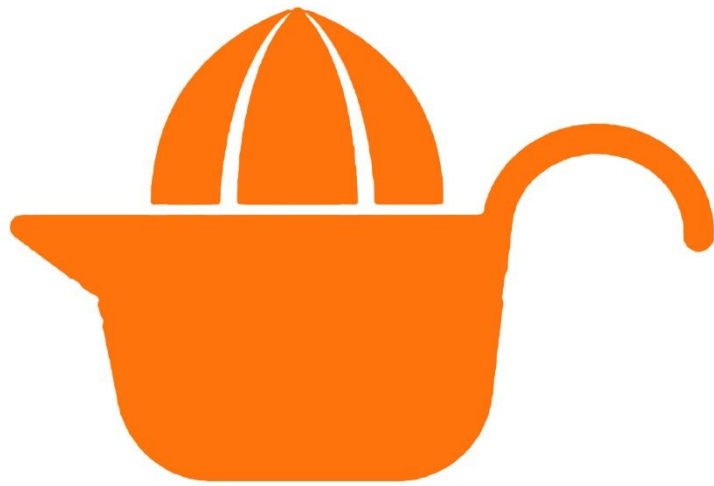


del todo



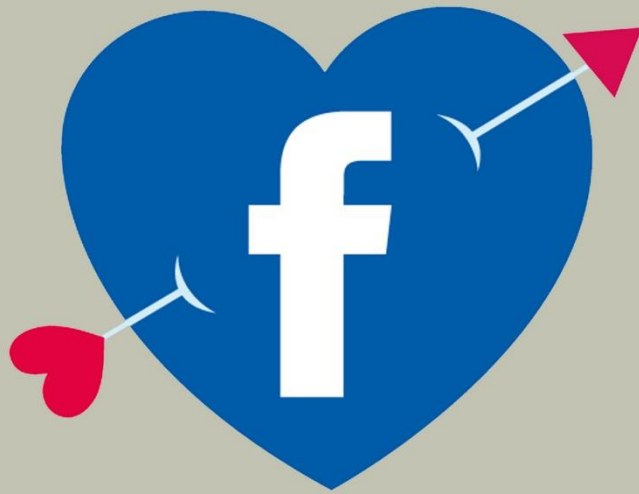
MEJOR SOL@ QUE MAL ACOMPAÑAD@

no es tu media
NARANJA



es tu exprimidor

Amar es
COMPARTIR



HASTA
las contraseñas

Renunciar
A TU PRIVACIDAD



prueba de amor

Si te falta el respeto y
LUEGO CULPO AL
alcohol



Si levanto tu falda
me darías el derecho
A MEDIR TU SENSATEZ

poner en juego
tu cuerpo



SI TE PARECE PRUDENTE
esta propuesta indecente



y punto



(también si hay alcohol de por medio)

QUIEN BIEN [♡]
te quiere
NO
TE HARÁ
LL  RAR

QUE EL



AMOR VALGA

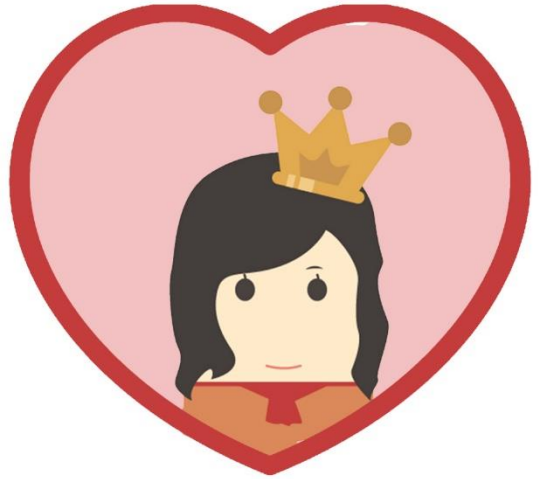


LA ALEGRÍA

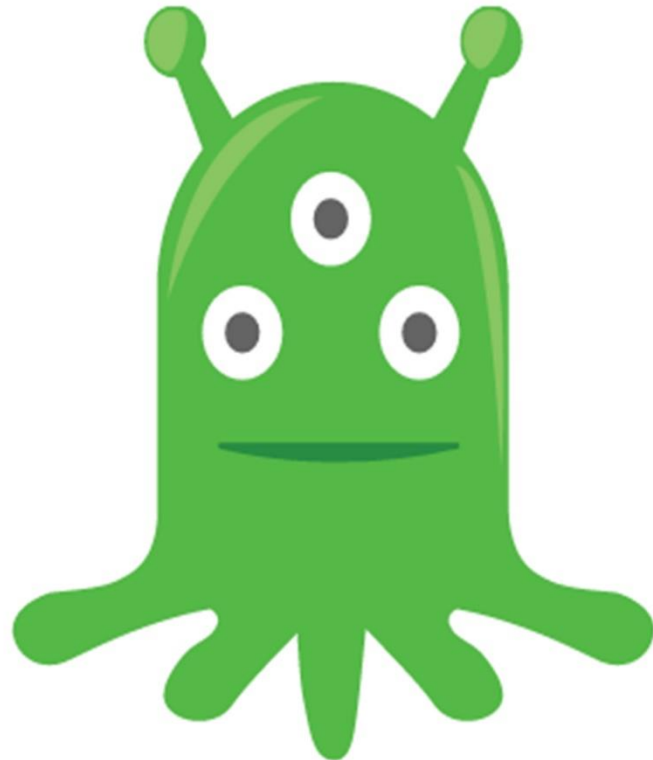


NO

LA PENA

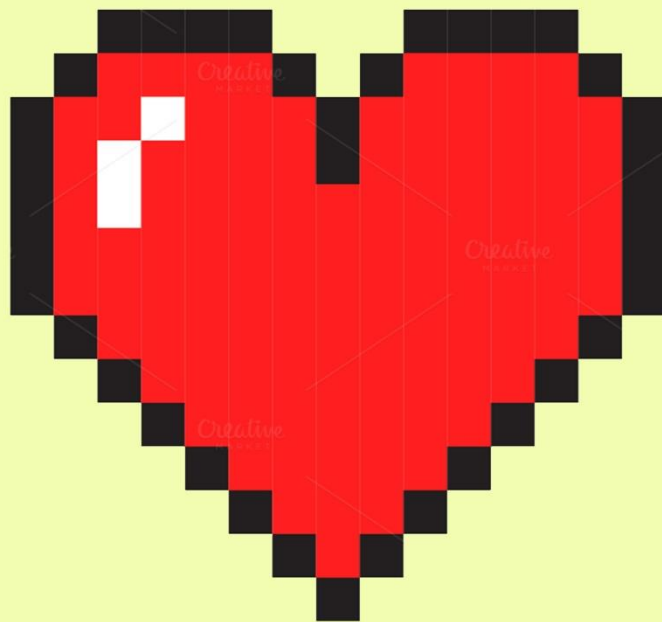


POR TÍ
daría
mi vida



#SACRIFICIO NO ES AMOR

Vida solo hay una



vive por tí

Si me dejas

ME MUERO



#CHANTAJE NO ES AMOR

TODAVÍA NADIE



SE HA MUERTO



de amor



me vuelves



Laca



El loco

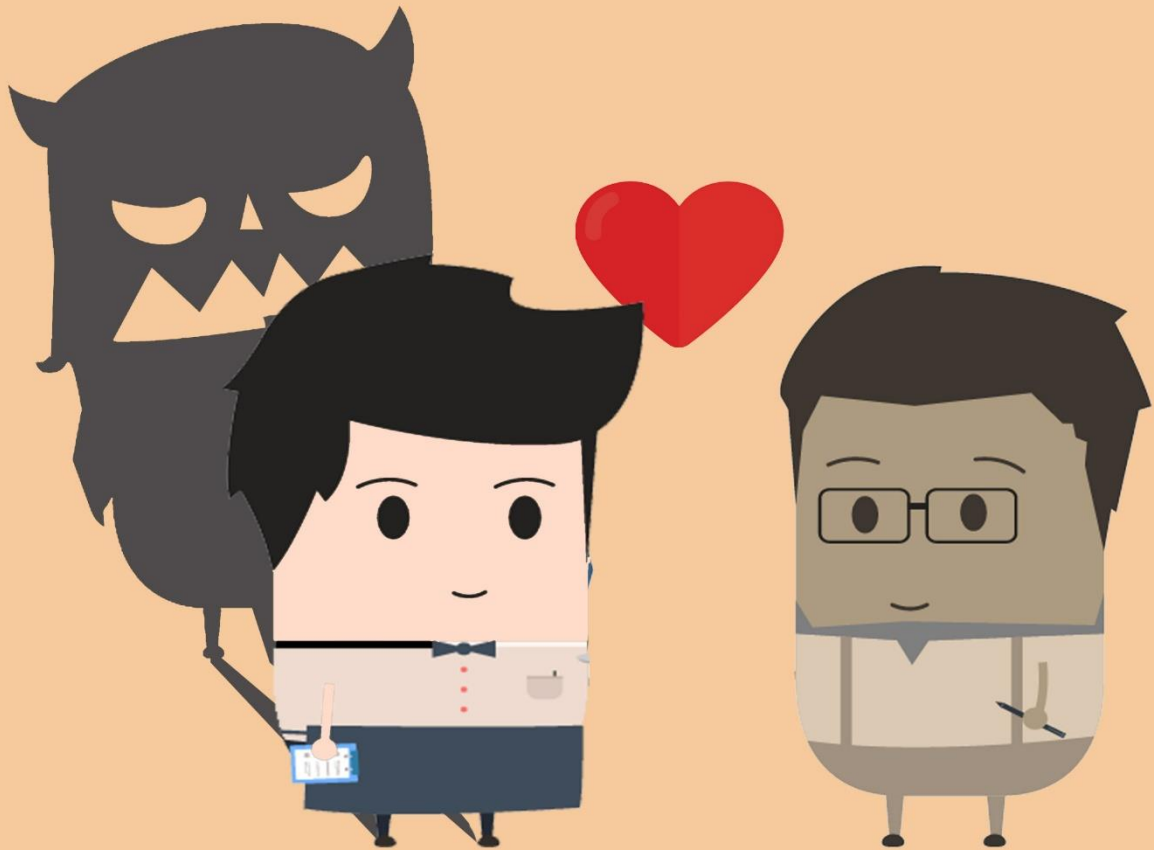
NACE

no le

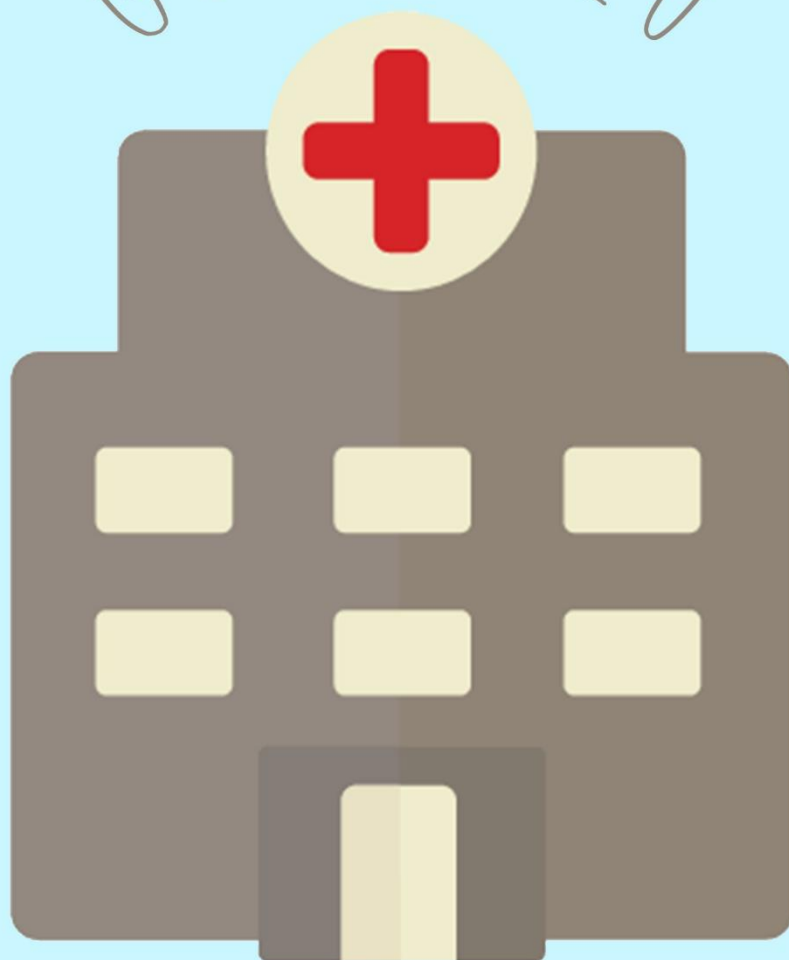
haces



OJOS QUE NO VEN ...



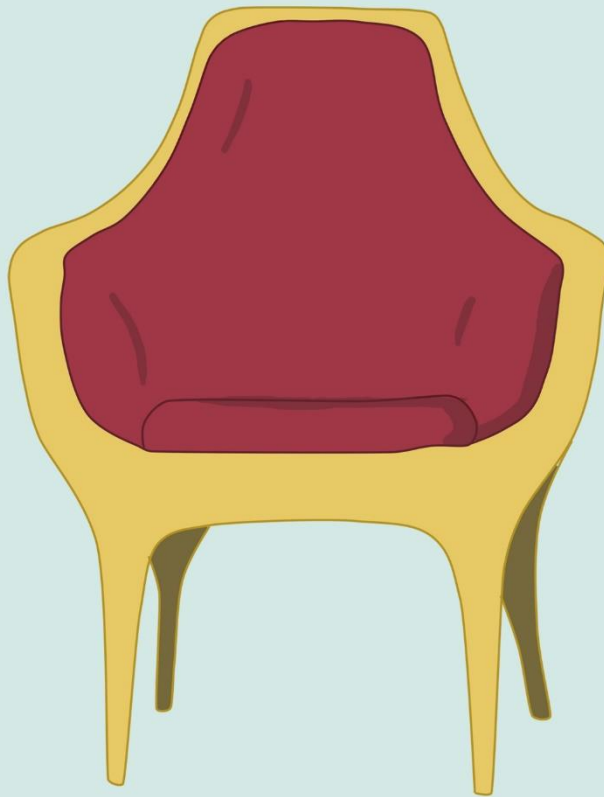
GOLPETAZO



QUE TE METES

SIGUIENTE

→→→→ pretendiente ←←←←



#QUE TE UTILICEN NO ES AMOR

Hagas
LO QUE HAGAS

se list@

y por favor

NUNCA SEAS

TRONISTA





Mi@

o

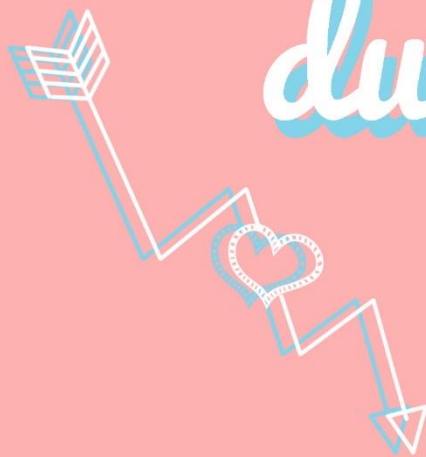
de nadie



YO *soy*

mi única@

dueña@

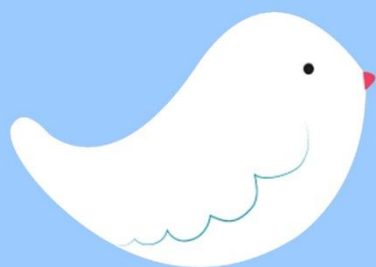


Te quiero



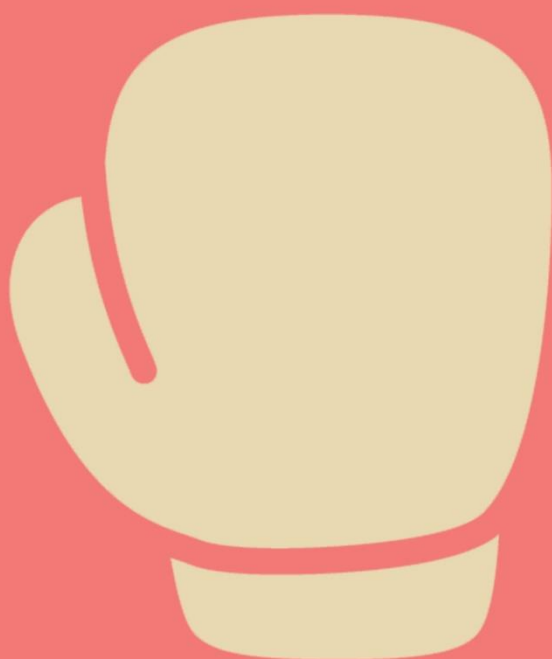
SOLO PARA MI

te quiero



LIBRE

EL AMOR



duele

NO

SITUACIÓN DE EMERGENCIA



Si te encuentras en una situación de peligro en la que piensas que corres peligro o temes por tu seguridad o por la de alguien que conoces, existen algunos recursos de emergencia con los que puedes contactar.

POLICÍA
091

GUARDIA CIVIL
062

EMERGENCIAS
112

Es un teléfono gratuito que funciona incluso sin cobertura

TELÉFONO DE INFORMACIÓN A LAS MUJERES
900 400 273
016

Son servicios gratuitos y anónimos
El 016 no aparece en el registro de llamadas

OTROS RECURSOS

ASEIA



Aseia es una asociación especializada en la salud mental y emocional de los y las jóvenes. Dan información, asesoramiento y orientación en distintos problemas. Puedes contactar con ellos presencialmente, por teléfono o por mail.

C/Rúa Fonte do Monte nº2 Baixo 32004 Ourense
Tel. 622 24 55 45
aseia.Galicia@gmail.com

Quérote+

Los Centros **Quérote+** son espacios dirigidos a la juventud en materia de sexualidad, autoestima, convivencia, uso responsable de las Tics y hábitos saludables. Su atención es **ANÓNIMA** y GRATUITA. Puedes contactar por email [info@querote.org] y personalmente en las distintas sedes:

Quérote + A Coruña	Praza de Ourense, 7-8 1º	Tlf: 981 223 913
Quérote + Ferrol	Rúa Santa Comba 61	Tlf: 981 317 027
Quérote + Lugo	Complexo Xuvenil LUG II Rúa Pintor Corredoira 4	Tlf: 982 241 732
Quérote + Santiago	Rúa Ramón Piñeiro, 19	Tlf: 881 997 613
Quérote + Ourense	Rúa Celso Emilio Ferreiro 27 4º	Tlf: 988 231 470
Quérote + Vigo	Rúa Ferrería 41	Tlf: 986 095 977

CENTRO DE RECUPERACIÓN INTEGRAL DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

En este centro se proporciona atención integral a las mujeres víctimas de género y sus hijos e hijas. Se puede contactar con el centro presencialmente, por teléfono o por correo electrónico.

881995285

cri.igualdade@xunta.es

Calle Carballeira de San Lorenzo s/n (Santiago)

CTRL NON É AMOR

Podrás contactar con nosotras de forma anónima en cualquier momento para consultarnos dudas, pedirnos información sobre cualquier tema o para contarnos lo que quieras. Puedes localizarnos por email o en nuestra web.

ctrlnoneamor@gmail.com

www.ctrlnoneamor.tk



It Gets Better es una ONG que trabaja con personas víctimas de acoso escolar homofóbico. Aunque su especialidad es el bullying, cuentan con una psicóloga con experiencia en casos de violencia de pareja, que podrá asesorarte y orientarte en función de tus necesidades.

Si eres una persona LGBTIQ+ y crees que estás sufriendo conductas abusivas por parte de tu pareja y no sabes a quién acudir, no estás sol@. Desde It Gets Better pueden ayudarte. Puedes contactar con ell@s a través de su web o por email. Es anónimo y gratuito.

www.itgetsbetter.es
apoyo@itgetsbetter.es



La Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo) es una organización que proporciona información y ayuda para todo tipo de problemas. Aunque no tiene sede en Galicia ofrece un número de teléfono gratuito, confidencial y disponible 24 horas al día en todo el país. Al otro lado del teléfono encontrarás psicólog@s que te escucharán todo el tiempo que necesites y que te orientarán para encontrar una solución a tu problema. Puedes contactar por mail en su web (<http://www.anar.org/>) o por teléfono.

Teléfono ANAR en el 900 20 20 10
Teléfono del adulto y la familia ANAR 600 50 51 52

CENTROS DE INFORMACIÓN A LAS MUJERES

En los CIM podrás obtener información sobre distintas cuestiones relacionadas con las relaciones de pareja. Podrás acudir a alguno de los centros cercanos a tu domicilio. Consulta nuestra web para localizar el más próximo.

AGRADECIMIENTOS

Desde Saraiba queremos dar nuestro agradecimiento a las siguientes personas y entidades, pues sin ellos y ellas no habría sido posible desarrollar este proyecto:

A la Secretaría Xeral de Xuventude y Voluntariado, por la financiación de este proyecto en el marco de la convocatoria Iniciativa Xove 2015.

Al equipo directivo del IES Eduardo Pondal de Santiago de Compostela, por permitírnos aplicar esta experiencia piloto en el centro, y especialmente a Dña. Loli Alvariño, por su gran implicación en el proyecto, por sus inestimables aportaciones, y por lo fácil que es trabajar con ella en todos nuestros proyectos.

Al equipo directivo del IES Dionisio Gamallo de Ribadeo, y en especial a Dña. Raquel Vijande Quintana, por su interés en nuestros proyectos y por permitírnos la aplicación del proyecto en su centro.

A It Gets Better España, por sus esfuerzos por erradicar la violencia contra las personas LGBTQI+ en todos los contextos, incluso en la violencia de pareja.

A Dña. Susana López Abella, Secretaria Xeral de Igualdade, por su apoyo a las investigadoras y a las investigaciones en materia de igualdad y género.

A Dña. Isabel Presas, de Quérote+ en Santiago, por su colaboración en la difusión del proyecto.



QU
TE ~~QUIERO~~ HIERO MUCHO

WWW.CTRLNONEAMOR.TK
CTRLNONEAMOR@GMAIL.COM