



Pedro Rollán Ojeda
Alcalde de Torrejón de Ardoz



Carolina S. Barriopedro Menéndez
4ª teniente de Alcalde. Concejala de Empleo, Industria, Comercio y Mujer

Estimadas/os vecinas/os:

Desde la **Concejalía de Mujer** os hacemos llegar esta información con el objetivo de **prevenir** que las chicas y los chicos más jóvenes establezcáis relaciones sentimentales presididas por la desigualdad y en las que poco a poco se vayan produciendo situaciones que generan infelicidad y que resultan perjudiciales.

Os proponemos que valoréis la importancia que tiene crear **relaciones** presididas por el **diálogo** y que sirvan para enriqueceros y para respetaros mutuamente y os puedan ayudar a transitar por la etapa de la juventud, llena de cambios y de novedades, y también de conflictos que muchas veces resulta positivo compartir con otra persona, cuando se ha sido capaz de crear un espacio de **confianza y respeto mutuo**.

100 x 100 buenos tratos, es el lema de la campaña **contra la Violencia de Género** que lanzamos este año y que esperamos oriente vuestras relaciones sentimentales durante toda la vida y no solo en la juventud, pero si no es así o percibís alguna dificultad, no dudéis en utilizar la información que os ofrecemos para superar esas dificultades.

LLAMA,
NO TE
CORTES

Si crees que vives algunos de los aspectos del "así no", ponte en contacto inmediatamente con la Concejalía de Mujer del Ayuntamiento de Torrejón. Allí encontrarás comprensión, apoyo psicológico, asesoría jurídica, recursos sociales y toda la ayuda que necesites. Todo de forma gratuita y confidencial. Te sorprenderá la cantidad de recursos que tenemos a tu disposición.

Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de la Concejalía de Mujer
91 678 38 63 / 64

C/ Londres, 11 B - Centro Abogados de Atocha
28850 Torrejón de Ardoz

012 Mujer
Teléfono de Información a Mujeres Víctimas de Violencia de Género de la CAM
(preguntar por el programa de información a la mujer)

Teléfono de Ayuda a las Mujeres Maltratadas a Nivel Nacional
016

Para Mujeres con Discapacidad Auditiva
900 116 016

Si corres peligro
091 Policía Nacional • **092** Policía Local
112 Emergencias



corta a

tiempo

Torrejón de Ardoz
100 x 100
buenos tratos

Torrejón de Ardoz
100 x 100
buenos tratos



25 NOV.
Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

quien bien
te quiere
te hará reír

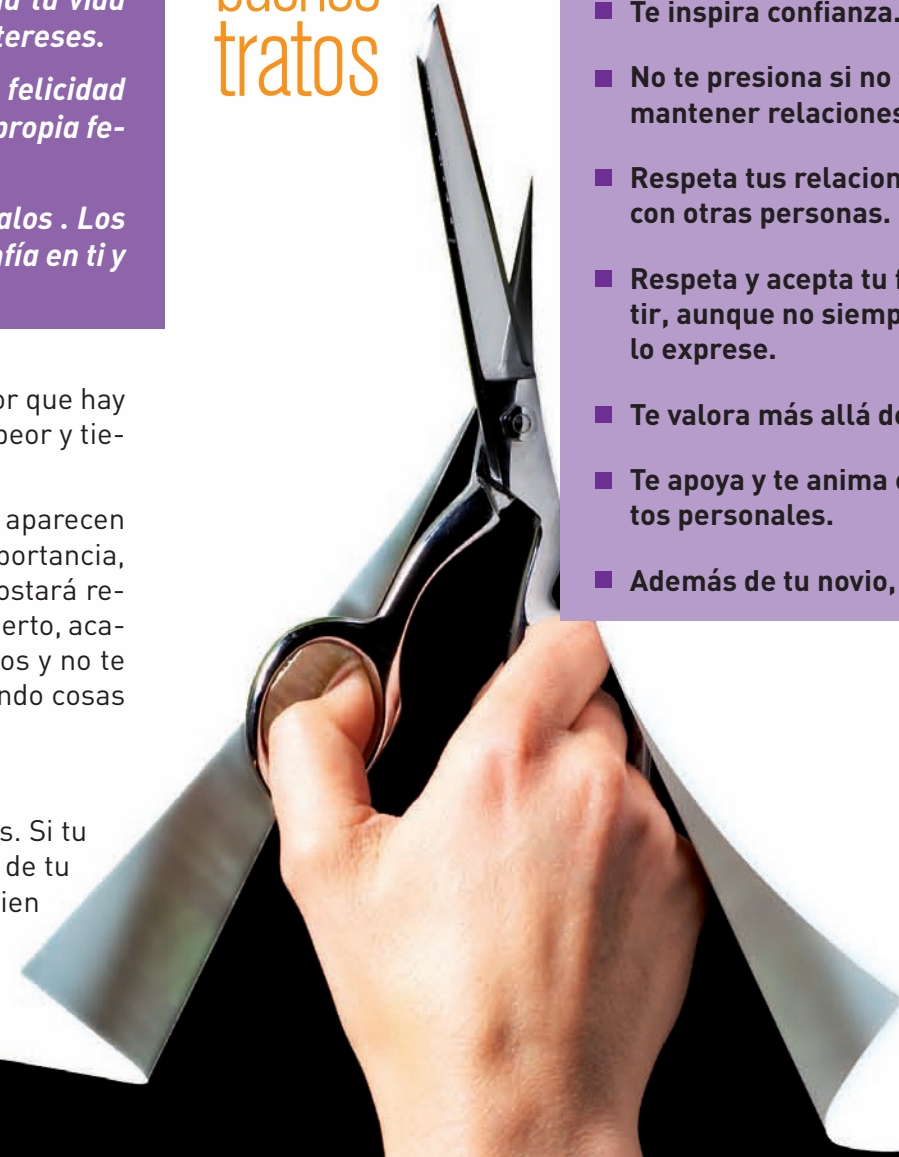


Ahora estás a tiempo. Si ves que tu chico se pasa contigo, REFLEXIONA. Es imposible que seas feliz si te insulta, te menosprecia, te hace sentir insegura, trata de que toda tu vida gire en torno a él o de que renuncies a tus propios intereses.

El amor no es eso. El amor es un estado en el que la felicidad de otra persona es condición imprescindible para tu propia felicidad.

Es importante no confundir la pasión con los escándalos. Los celos no significan que te quiera más, sino que no confía en ti y te considera de su propiedad.

Torrejón
de Ardoz
100
x
100
buenos
tratos



así sí

- Te escucha y negociáis hasta encontrar soluciones.
- Se expresa sin violencia, sin intimidarte.
- Respeta tus decisiones aunque no estés de acuerdo.
- Te inspira confianza.
- No te presiona si no te apetece mantener relaciones sexuales.
- Respeta tus relaciones de amistad con otras personas.
- Respeta y acepta tu forma de vestir, aunque no siempre le guste y lo exprese.
- Te valora más allá de lo físico.
- Te apoya y te anima en tus proyectos personales.
- Además de tu novio, es tu amigo.

así no

- No tiene en cuenta tus opiniones.
- Se altera con facilidad, insulta o grita cuando discutís.
- Te controla y busca tu obediencia.
- Te inspira miedo.
- Te infravalora.
- Te amenaza, te golpea o te lanza objetos.
- Te presiona cuando no te apetece mantener relaciones sexuales.
- Te prohíbe usar la ropa que no le gusta y se enfada si te la pones.
- Tiene celos de todas las personas que se te acercan.
- Te cuesta pensar con claridad porque sientes que dependes de él.

- Te mereces a alguien que te respete, que saque lo mejor que hay en ti y viceversa. Si no cortas a tiempo la relación irá a peor y tienes mucho que perder. Más de lo que te imaginas.

Las secuelas psicológicas de una relación destructiva aparecen a largo plazo. Aunque ahora no le des demasiada importancia, cuanto más tiempo mantengas esa situación, más te costará recuperarte. La autoestima se resiente y aunque no sea cierto, acabas creyendo que vales menos, aparecen nuevos miedos y no te quieres nada a ti misma. Eso provoca que acabes haciendo cosas que no quieres hacer ■

- Pero no te preocupes. Todavía puedes cambiar las cosas. Si tu chico te trata mal: corta. Estás en el momento perfecto de tu vida para decidir lo que te conviene. Encontrarás a alguien que te trate como mereces y te preguntarás por qué tardaste tanto en dejarlo ■