

**SI ET TROBES EN UNA
RELACIÓ VIOLENTA I NO SAPS
COM DEIXAR-LA...**

"No estàs obligada a quedar amb ell, encara que ell insistisca"

"Demana protecció als amics-es i família"

En aquesta situació el més important eres tu. **PENSA EN TU.**

"Intenta no estar tota sola amb ell o parlar per telèfon"

"Queda amb ell en llocs públics"

"Porta diners per si es posa agressiu poder agafar un taxi"

"Tingues preparada una senyal amb alguna persona"

"A l'institut busca el suport de companys-es o fins i tot d'algun professor/a"

No és suficient que et diga que et vol, ha de demostrar-ho amb respecte.

SI ET MALTRACTA NO ET VOL.



**COM REACCIONARÀ ELL
DESPRÈS
QUE DEIXES LA RELACIÓ?**

Després d'acabar amb una relació violenta, en la qual no vols continuar pot ser que ell actue de diferents formes:

"Fer-te demostracions d'amor, regalant-te coses".

"Fer-se la víctima i dir-te que està fet pols perquè tornes amb ell per llàstima".

"Seguir-te a tots els costats per a demanar-te que tornes amb ell".

"Anar dient per ací coses lletges sobre tu".

"Amençar-te amb fer-te alguna cosa si no tornes amb ell".

"Fer-te la vida impossible per haver-lo deixat".

**NO PERMETES QUE
NINGÚ CONTROLE LA
TEUA VIDA**

**25 DE NOVEMBRE DIA
INTERNACIONAL DE LA NO
VIOLENCIA CONTRA LA
DONA**



**ET MALTRACTA LA
TEUA PARELLA?**



<http://iessiverafont.edu.gva.es/joomla/servei-de-mediacioacute.html>

ATENCIÓ XIQUES ADOLESCENTS!!

Existeixen situacions que ens ajuden a detectar els maltractaments en les nostres relacions de parella.

A continuació t'ofereixo exemples de maltractament. Si algun d'ells apareix de forma puntual, no significa maltractament, però hauràs d'estar alerta per si es repeteix:

- ☹️ Critica la teua forma de vestir i/o pensar.
- ☹️ Et prohibeix o no li agrada que et maquilles.
- ☹️ S'enfada si no l'avisas de que surts o si ixes sense ell i per no saber on vas.
- ☹️ Et compara amb altres xiques.
- ☹️ Pretén anul·lar les teues decisions.
- ☹️ Es molesta si et crida i estàs amb un amic.
- ☹️ Et pressiona per a mantenir relacions sexuals.
- ☹️ S'enfada per coses sense importància.
- ☹️ Et parla a crits o t'espanta.
- ☹️ Et diu coses que sap que et fereixen quan discutiu.
- ☹️ Et controla les cridades /missatges del mòbil o del correu electrònic.
- ☹️ Et controla els diners que gastes o el que compres.
- ☹️ Et deixa plantada amb freqüència.
- ☹️ Es riu de tu davant dels teus/els seus amics/es.
- ☹️ T'acusa de coquetejar quan et veu amb altres xics.
- ☹️ T'amenaça quan no fas el que ell vol o si li dius que vas a deixar-lo.
- ☹️ T'espanta dir-li que no estàs d'acord amb ell en alguna cosa.
- ☹️ Sents que fas el que fas mai és bastant per a ell.

ESTÀ GELÓS PERQUÈ EM VOL. ESTÀS SEGURA?



La gelosia serveix d'excusa per a controlar a l'altra persona, però les xiques ho interpreten com una prova d'amor.

El que vol aconseguir és que només estigues pendent d'ell, sense que pugues relacionar-te amb altres persones amb les quals et ve de gust estar.

Si ell no controla la seua gelosia i tu li portes la contrària, pot arribar a insultar-te o agredir-te físicament. Si de debò et vol, acceptarà que isques i parles amb altres persones, ja que existeix la confiança mútua.

Eres lliure de pensar i fer el que vulgues. Ningú té dret sobre la teua aparença física, aspecte o estil, ja es tracte de la teua roba, pentinat o maquillatge.

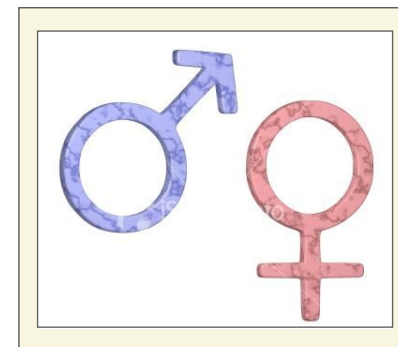
El no deixar-te sentir-te o ser atractiva és una forma d'apropiar-se de la teua persona.

No ens referim a quan algú proper ens comenta una mica el nostre aspecte.

Tu ho notaràs perquè arribaran a molestar-te els comentaris d'aquella persona.

No consentisques cap d'aquestes situacions: Que no vulga que vages massa sexy per a no despertar l'interès d'altres xics.

Que vulga que vages seductora quan estàs amb ell per a alçar l'enveja d'altres xics.



CAP EXPLICACIÓ HA DE SERVIR D'EXCUSA PERQUÈ ET TRACTE MALAMENT

Pot dir-te moltes coses perquè li perdones, per exemple:

"Estic tenint problemes a casa"

"En classe em va fatal, i els meus pares la tenen agafada amb mi"

"M'he barallat amb un amic"

"Si tu no hagueres fet açò, jo no m'haguera posat així"

"Saps que açò em molesta molt"

En ocasions, quan la nostra parella ens tracta malament li llevem importància pensant que ho fa perquè no s'adona o perquè després ens demana perdó.

No n'hi ha prou que et demane perdó, pensa que el perdó pot ser una estratègia perquè no trenques amb ell.

GENERALMENT, AQUEST TIPUS DE XICS PENSEN QUE PODEN TRACTAR-TE MALAMENT PERQUÈ ERES "LA SEUA XICA".