

# PONLE BRILLO A TU RELACIÓN



guía para  
chicas

 *Mannela Ramos*  
POR CONSULTAS CON EL AUTOR





**PONLE  
BRILLO  
A TU RELACIÓN**

guía para  
**chicas**

 *Mannela Ramos*  
POR QUÉ NO SER FELIZ



### **(c) Movimiento Manuela Ramos**

Proyecto Lucha contra la violencia de género y la salud sexual y reproductiva, a través de la aplicación efectiva de las políticas públicas, el fortalecimiento de redes regionales específicas y la vigilancia ciudadana, en Bolivia, Ecuador y Perú.

Elaboración: Nidia Sánchez Guerrero.

Revisión: Pilar De la Torre Salazar.

Diseño y Diagramación: Enrique Limaymanta Sulca

Impresión: Ymagino Publicidad

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 201015348.

Tiraje: 1000 ejemplares.

Lima, noviembre 2010





# INDICE



Presentación

**1** Para ti

**2** Poder

**3** Circulo de la violencia

**4** Por qué la violencia es  
peligrosa para todas y todos

**5** Cifras en el Perú

**6** Ponle brillo a tu relación

**7** Las 25 situaciones más  
comunes de violencia contra  
las adolescentes y jóvenes





- 8** Cosas que no debes olvidar sobre ti misma en una relación
- 9** Preguntas clave
- 10** Ponte a prueba
- 11** Cuestionario
- 12** Una relación sana
- 13** Testimonios frecuentes
- 14** Rompe la relación
- 15** Ayuda a la amiga
- 16** Lugares de ayuda y teléfonos de interés



# Presentación



La violencia de género es una problemática social extendida en el Perú. Diariamente los medios de comunicación presentan casos graves y tristes en la mayoría de los cuales son las mujeres las que padecen una situación de violencia.

Especialmente en el caso de la violencia en la pareja, los episodios violentos se inician en la etapa del enamoramiento, que ocurre muchas veces en la adolescencia. Por ello, este pequeño

libro se dirige especialmente a las adolescentes y jóvenes, pero está abierta al uso de cualquier mujer que la haga suya.

La violencia de género es todo acto violento que incluye una relación asimétrica de poder, donde se discrimina a una persona por su sexo, se ejercen amenazas, coerción, causando daño o sufrimiento físico, sexual y/o psicológico.

Es de suma importancia atender la prevención de la violencia familiar a los y las jóvenes desde su etapa de enamorados, puesto que al interior de las familias se generan las principales fuentes de agresividad social y la cultura de la impunidad. Y es aquí donde aún se puede romper con estos esquemas y patrones de conducta que reproducen este grave problema de derechos humanos y salud pública.



Para Ti



La violencia contra la mujer afecta a millones de ellas en el mundo, atraviesa fronteras socioeconómicas, étnicas, raciales, generacionales, religiosas y educativas.

La violencia es un mecanismo de relación para imponer normas, valores y formas de convivencia en el proceso de socialización de la personas. En dicho proceso intervienen grupos e instituciones para su mantenimiento y reproducción: familia, políticas de estado, religión, me-

dios de comunicación, modelos educativos, entre otros, los cuales están inmersos en una cultura de desigualdad.

Muchas mujeres que hoy están siendo maltratadas comenzaron con tu edad. Al principio piensas que él tiene un mal día, que tiene problemas con sus padres... pero que te quiere aunque te trate mal.

Muchas veces hacemos cosas que no queremos o que nos perjudican, lo hacemos sin darnos

cuenta, varias de éstas las hemos aprendido desde pequeñas. Es importante detectar esto en nuestra forma de actuar, porque la otra persona puede aprovecharse de ellas. Debemos querernos nosotras mismas, respetar nuestras ideas y pensar que somos valiosas por lo que somos.

La violencia cubierta bajo el manto del "amor" resulta casi invisible para quienes mantienen una relación sentimental.

Los efectos y síntomas del maltrato durante esta etapa son desconocidos para la gran mayoría, quienes al carecer de información sobre la violencia y sus consecuencias, confunden conductas violentas con muestras de afecto.









# Poder



Hablar de violencia remite al concepto de "fuerza", es decir, la violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir un daño. En un sentido amplio, puede hablarse de violencia familiar, de violencia política, económica, social y, en todos los casos, el uso de la fuerza nos remite al concepto de "poder".

La violencia siempre es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza, ya sea física, psicológica, económica, etc., e implica

la existencia de un “arriba” y un “abajo”, real o simbólico, que es adoptado generalmente bajo la forma padre hijo/a, madre hijo/a, hombre mujer, maestro/a alumna/a, jefe/a empleado/a, joven viejo/a, etc.

El enfoque de género en el tema de la violencia y el poder, tiene relación con la vida misma, con las formas en que mujeres y hombres se relacionan entre sí y con su entorno, cómo lo modifican y como lo transforman.

Hombres y mujeres son socializados/as de manera diferente y, por lo tanto, se les enseña y moldea para asumir funciones específicas en la sociedad. Por ejemplo, en nuestras sociedades culturalmente se ha creído que los hombres necesariamente tienen que ser agresivos y competitivos y las mujeres son personas con menos derechos, sumisas, pasivas y dependientes.

El poder no es una característica exclusiva del género

masculino, también las mujeres lo ejercen y no precisamente a través de la violencia física, como suele ocurrir frecuentemente en el caso de los hombres. Las mujeres, sin excluir la violencia física, pueden manifestar acciones de ejercicio del poder a través de la violencia psicoemocional, verbal, etc., dentro y fuera del ámbito familiar.





## **SITUACIONES COMUNES DE VIOLENCIA**

- Un chico que le pega a su novia.
- Un chico que viola sexualmente a una chica.
- Un/a alumno/a que le pega a su profesor/a y viceversa.
- Una chica que insulta a su amiga.
- Un chico que le dice un piropo desagradable a una chica.
- Un hijo que maltrata a su padre.
- Un chico que insulta a su novia.

- Una madre que le grita a su hija/o.
- Un amigo que intenta sobrepasarse con una amiga.
- Un hombre que abusa de un/a niño/a.

Por eso es importante que las chicas y los chicos se conozcan y atrevan a romper con las tradiciones y creencias que nos limitan. Aceptarnos tal como somos y respetarnos para experimentar



nuestro poder interno. El poder interno es una fuerza única que, para ejercerse, necesita primero sentirse.



## **CÓMO TE AFECTA**

**Una relación dañina puede ocasionarte problemas:**

- No duermes correctamente.
- Tienes dolores de cabeza y otros malestares físicos.

- Hay problemas en los estudios, por falta de atención o concentración.
- Faltas a clase.
- Te aíslas de las y los amigos y te sientes sola.
- Desconfías de la gente que te rodea.
- Estas continuamente nerviosa.
- No tienes ganas de hacer cosas que antes te gustaban.
- Te sientes insegura y confusa.



La violencia es una forma de ejercicio del poder a través de la fuerza, es un abuso de poder que se ejerce en el marco de relaciones donde este poder no se encuentra igualmente distribuido. La violencia produce daños y tiene por finalidad imponer la propia voluntad anulando la voluntad de la otra u otro.

La violencia contra las mujeres no es un problema privado, porque además de ser un crimen es un problema social y público.



Declaración de Naciones Unidas (1993), **violencia contra las mujeres es:** “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino **que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico** para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, **tanto si se producen en la vida pública como en la privada**”.

La violencia contra las mujeres constituye una violación de los derechos humanos y es causa importante de muerte de mujeres.

La violencia contra las mujeres por parte de sus parejas, convivientes, esposos, novios, enamorados, incluso después de la separación, es una de las situaciones más frecuentes de violencia doméstica. Provoca en las mujeres que la padecen un gran sufrimiento y deja huellas en su salud física, emocional y men-

tal. En el campo de la educación provoca trastornos de conducta y dificultades en el aprendizaje en las niñas, niños y adolescentes, aunque ellas/os no padezcan violencia física directa.

Las niñas y niños que aprenden modelos de relación violentos tienden a reproducirlos en sus futuras relaciones perpetuando la violencia.





# Círculo de La Violencia





La violencia tiene un carácter cíclico y su intensidad es creciente. El ciclo de la violencia se compone de tres periodos:



**Tensión:** comienza con pequeños actos violentos, bajo cualquier pretexto humillará, insultará y gritará.

**Crisis:** descarga su tensión con acciones violentas físicas, psicológicas o sexuales; perdiendo toda forma de comunicación y entendimiento.

**Arrepentimiento:** Etapa conocida como conciliación o luna de miel, el agresor pide perdón y jura no volver a hacerlo. Entonces, a la víctima se le dificulta terminar la relación. Las agresiones son cada vez más frecuentes.





**¿Por qué la  
violencia es  
peligrosa para  
todas y todos?**

- La violencia está dirigida a dominar, controlar, agredir o lastimar a otra persona. Puede ser física, pero también emocional, económica, psicológica y/o sexual.
- La violencia limita el desarrollo de las personas y puede causarle daños irreversibles.
- Disminuye nuestro rendimiento laboral, incrementa el ausentismo o bajo rendimiento escolar.

- Daña nuestra estabilidad emocional y la salud mental a través de prohibiciones, coacciones, chantajes, intimidaciones, amenazas, etc.
- Demanda gastos en salud, en asesoría jurídica.
- Provoca gran ansiedad y angustia.
- Inmoviliza o causa daño a la integridad física de otra persona,

generalmente más débil, por ejemplo: empujones, cachetadas, puñetazos, patadas, puntapiés, etc. Este tipo de violencia muchas veces deja cicatrices, enfermedades que duran toda la vida, lesiones leves o severas que incluso pueden causarnos la muerte.

- Daña la intimidad de la persona, no importando su edad ni sexo, vulnerando la libertad y dañando su desarrollo integral, entre otras, las prácticas sexuales no

deseadas o que generen dolor, la exhibición de genitales sin consentimiento, roces eróticos sin el consentimiento de la persona, la penetración anal, bucal o vaginal sin consentimiento.







# Cifras en el Perú



Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar –ENDES 2009, estos son los datos de violencia contra adolescentes (de 15 a 19 años) alguna vez unidas. La pareja le:

 **19.8%**

Empujó, abofeteó  
o tiró algo

**15.7%**   
Torció el brazo


 **12.7%**

Golpeó con puño o  
algo que pudo dañarla

**9.6%**   
Le ha pateado  
o arrastrado

 **5.3%**  
Obligaron  
a tener  
relaciones  
sexuales

**1%**   
Trató de  
estrangularla  
o quemarla

 **1.2%**  
Ataque y  
amenaza con  
cuchillo

**29.4%**   
Alguna de las  
anteriores

## **MALTRATO FÍSICO**

Empujones, cachetadas, golpes, **jalar el pelo, el pellizco, provocar quemaduras**, las patadas, recurre a objetos para lastimar, le exige tener **relaciones sexuales sin su consentimiento**, intención de estrangulamiento, la presencia y **amenazas con armas (cuchillo, pistola...)** o cualquier objeto con el que te pudiera dañar.

También incluye hacer cosas para producir miedo y asustar. Las situaciones en las que tu vida pudiera peligrar, como por ejemplo, **conducir peligrosamente.**



## VIOLENCIA PSICOLÓGICA Y VERBAL

Ridiculiza, ignora, no presta atención, compara, **corrige en público, insulta, ofende, pone sobrenombres**, descalifica, grita, acusa de tener la culpa de todo, **amenaza con agresión físico, con homicidio o con suicidio.**



La violencia de género no solo ocurre a mujeres adultas, las jóvenes también mueren por violencia en el Perú:

**76 mujeres** han sido asesinadas por la violencia de género entre enero y septiembre del año 2010

Ministerio Público

De cada **10 mujeres** asesinadas, 4 lo son a manos de sus parejas, ex parejas o familiares

Ministerio Público



**28% de los casos**  
de feminicidio ocurrió  
a chicas entre los 18  
y 24 años (21 chicas)  
Mimdes

Entre enero y julio  
del año 2010 **se**  
**produjeron 8**  
**casos** de tentativas  
de feminicidio a  
adolescentes entre los  
12 y 25 años  
Mimdes

**Ponle  
brillo a tu  
relación**



La mayoría de las veces las adolescentes y jóvenes solo sabemos cómo es una relación por lo que vemos en adultos, en la televisión, el cine o en casa. Por ello, es propicio construir desde el inicio relaciones armoniosas y sanas.

En una relación sana **ninguna de las dos personas manda sobre la otra**, ambos se apoyan mutuamente y se muestran cariño.

Gracias en parte a que cuando éramos niñas nos leían los cuentos infantiles clásicos, muchas mujeres todavía piensan que el 'príncipe azul' o la 'pareja perfecta' existe. Sin embargo, nosotras no podemos depender de otras personas para sentirnos seguras, tenemos que ser autónomas para poder romper con aquellas relaciones que nos hacen daño.





Hay amores que nos tratarán como merecemos. Pero recuerda: **nuestra pareja no puede ser la única meta de nuestra vida.**





# Las 25 situaciones más comunes de violencia contra las adolescentes y jóvenes

Debemos aprender a amar sobre la base del respeto y la equidad de género. Reflexiona si tu enamorado/a o novio/a:

- 1** Ha expresado celos de amigas/os, compañeras/os de trabajo o familiares.
- 2** Te pone trampas para ver si engañas o mientes en la relación.
- 3** Te ha armado una escena o escándalo.
- 4** Amenaza con dejarte.

- 5** Amenaza con suicidarse.
- 6** Te ha hecho sentir miedo de sus reacciones.
- 7** Te ha agredido físicamente: empujado, cacheteado, rasguñado o golpeado.
- 8** Ha revisado tus pertenencias: correo, bolsos, billetera.
- 9** Te ha tocado, besado o acariciado sin tu consentimiento.
- 10** Te ha presionado para tener relaciones sexuales.
- 11** Hace que tengas sentimientos de lástima por él/ella.



- 12** Critica tu forma de vestir.
- 13** Se burla de tu peso.
- 14** Te prohíbe o no le gusta que te maquilles.
- 15** Se enoja si no le avisas que sales, si sales sin él o cuando no sabes a dónde vas.
- 16** Te compara con otras chicas.
- 17** Pretende anular tus decisiones.
- 18** Se molesta si te llama/sales con un amigo.
- 19** Te dice cosas que sabe que te hieren.
- 20** Te controla las llamadas/

mensajes del celular, el correo electrónico o los sms.

**21** Controla tu dinero.

**22** Se burla de ti delante de tus/sus amigas o amigos.

**23** Te acusa de coquetear cuando te ve con otros chicos.

**24** Te asusta decirle que no estás de acuerdo con él.

**25** Sientes que hagas lo que hagas nunca es suficiente para él.

