



**Cosas que no
debes olvidar
sobre ti misma
en una relación**

Para evitar que te falten el respeto, tienes que quererte mucho a tí misma.

¿CÓMO SE QUIERE UNA MUCHO A SÍ MISMA?

Si te equivocas, no seas dura contigo misma, es normal cometer errores.



No te culpes de los errores de la pareja, aunque él diga que ha sido por tu culpa.

Aprecia las cosas positivas
que tienes, aunque él sólo te
critique.



Dale importancia a las cosas
que te gustan, aunque no le
gusten a él.



Haz siempre lo que creas que es
mejor para ti, aunque él no esté
de acuerdo.



**No dejes de hacer las cosas
que hacías antes de estar
con él.**



**No dejes de ver a las y los
amigos con quienes estabas
antes de estar con él.**



- Conócete a ti mismo/a. Identifica tus gustos, habilidades, debilidades y necesidades. Esto que parece tan simple; puede ser muy difícil ya que la mayoría de las veces hemos creído que los gustos, necesidades y deseos de los y las demás son más importantes que los nuestros.
- Acéptate a ti mismo/a. Una vez que conozcamos nuestro cuerpo, nuestras ideas, valores y

sentimientos, necesitamos aceptarnos como persona y dejar de pensarnos solamente como “la o el hija/o de...”, “la pareja de...”, “la mamá de...”, etc.

- Valórate a ti misma/o. Si nos conocemos podremos valorar lo que nos gusta de nosotros/as mismos/as, identificar lo que no nos gusta y valorar nuestro esfuerzo por reconocerlo.

- Cambiar lo que no nos gusta. Si nos valoramos por lo que somos, tendremos la fortaleza para ir cambiando poco a poco aquello que no nos gusta.
- Respetar la diferencia. La única manera de valorarnos a nosotros/as mismos/as, es respetando a las y los demás. Si nos sentimos bien con nuestra manera de ser, no necesitaremos que los y las demás sean como nosotros/as

y no intentaremos imponernos o controlar a los y las demás para sentir nuestro poder.

- Exigir respeto. Si aceptamos y valoramos lo que somos y queremos ser, valoraremos a los y las demás por lo que son; será menos difícil poner un alto a las personas que nos quieren controlar y faltar el respeto.

- Responsabilidad en las decisiones. Una de las formas cotidianas de ejercer nuestro poder es tomar todas las decisiones de nuestra vida. Desde las más sencillas como ponernos la ropa que nos gusta y no la que les agrada a los y las demás, hasta las más complejas como decidir si queremos vivir solos/as o acompañados/as, tener hijos/as, trabajar dentro o fuera de la casa, etc.

- Conocer y aceptar tus sentimientos. Los sentimientos no son señal de debilidad sino de fuente de poder.



Preguntas



1. ¿Qué cosas te gusta
compartir con tu enamorado?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué cosas te gustan
a ti que no le gustan a él?

.....
.....

.....

.....

3. ¿Qué cosas le gustan a él
que a ti no te gustan?

.....

.....

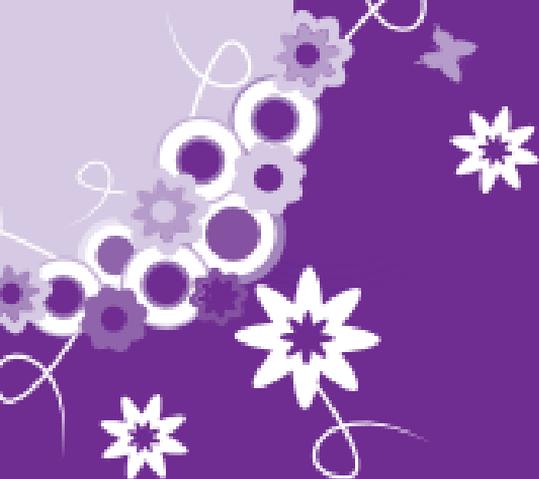
.....

.....





Ponte a prueba



Haz una lista de las situaciones en las que te trata mal y responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué gana él por comportarse así contigo?

.....
.....
.....

- ¿Cómo te has sentido?

.....
.....
.....

- Si rompes la relación,
¿qué ganarías?

.....

.....

.....

.....

- Si rompes la relación,
¿qué perderías?

.....

.....

.....

.....

- ¿A qué le tienes miedo si rompieras con él?

.....

.....

.....

.....

- ¿A qué le tienes miedo si sigues con él?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué harías para cambiar la situación si él te trata mal?

.....

.....

.....

.....





Pregunta/ respuesta





1. ¿Qué cosas compartes con tu enamorado?
2. ¿Qué cosas te gustan a ti que no le gustan a él?
3. ¿Cuáles son las razones por las que él se comporta así contigo?
4. ¿Te convencen las explicaciones que él te da?



5. ¿Te aburres con tu pareja porque te deja de lado?

6. ¿En ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice y te hace?

7. ¿Te interrumpe o te ignora cuando hablas?

8. ¿Te impide o le molesta que estés con otras personas?

9. ¿Tienes miedo de sus reacciones violentas?

10. ¿Hace cosas que te molestan para lograr lo que quiere?

11. ¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que hace mal y que te pueden dañar a ti?

12. ¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?

13. ¿Te sientes controlada por él, teniendo que darle explicaciones por todo lo que haces?

14. ¿Te amenaza con que te dejará si haces cosas que a él no le gustan?

15. ¿Te sientes obligada a hacer lo que él diga?





Una relación sana



Es posible tener una relación sana, con respeto mutuo y donde no se confundan las demostraciones de afecto con el control y el autoritarismo. Aquí lo fundamental es el respeto por los derechos humanos.

Te darás cuenta que tu relación es sana cuando:

- Tus opiniones sean tan importantes como las de él, aunque sean diferentes.

- Organicen cosas y se diviertan juntos.
- El tiempo que pasas con él sea tan importante como el que pasas con tus amigas y amigos.
- Tengas confianza para hablar de cualquier tema.
- Te escuche.
- Hables de los conflictos sin temor ni imposición.

- Compartas tus problemas y respeten las soluciones que cada uno encuentre.



Una relación sana se caracteriza por el derecho a:

- Respetar mutuamente los derechos del/ a otro/ a.
- Decidir sobre mi propio cuerpo.
- Expresar mi opinión.



- Tomar decisiones, no dependiendo del/ a otro/ a, sino acordando con el/ la otro/a.
- Diferenciar lo que son demostraciones de afecto del control y del autoritarismo.
- Construir mi identidad a partir de mis propias elecciones, y no desde la mirada de los/as otros/as.

- Decir NO, perdiendo el miedo a no ser aceptada o querida.
- No ser manipulada con la "culpa".
- Saber que hombres y mujeres tenemos que gozar de los mismos derechos.

el que no
me permite decidir,
no me quiere.



ALGUNAS IDEAS

Céntrate en las cosas de las que disfrutas.

Anota tus sentimientos y sensaciones positivas en un diario personal y cuando estés baja de ánimos vuélgelas a leer.

Escucha música que te guste y te haga sentir más segura, sus letras pueden ayudarte a sentirte más fuerte.

Presta atención y confía en tus
sensaciones y sentimientos.

**Cree en ti misma y que
mereces lo mejor.**

Siéntete orgullosa de tus
decisiones, sobre todo cuando
las has tomado porque son lo
mejor para ti.



Testimonios frecuentes





Ella: “Es que él es posesivo”

Tu pareja no puede impedirte que veas a tus amigos y amigas.

Tu pareja debe comprender que no es el centro de tu vida.

Es importante pasar tiempo con otras personas para tener una vida más satisfactoria. También es perjudicial no tener momentos de intimidad con tu pareja.

“ Tiene celos...”

Los celos sirven de excusa para controlar a la otra persona, y muchas veces las chicas lo interpretan como una prueba de amor. Finalmente, lo que él quiere conseguir es que tú estés pendiente solo de él, sin que puedas relacionarte con otras personas con las que quieres estar.

Si él no controla sus celos y tú le llevas la contraria, puede llegar a insultarte o agredirte físicamente.

Si de verdad te quiere, debe aceptar que salgas y hables con otras personas, puesto que existe confianza mutua.

NO es NO

Algunos chicos piensan que cuando una chica dice No, es porque quiere hacerse desear y en el fondo quiere decir que sí.

No debes tener miedo por tener que decirle que no te apetece o que no estás preparada para mantener relaciones.

No debes justificarlo por estar bajo los efectos del alcohol o las drogas.

Si te fuerza, él es el único responsable, tú no has tenido la culpa.

Por decirle NO, la relación no se va a romper.

Tu cuerpo es tuyo y nadie tiene derecho a tocarlo sin tu permiso, aunque sea tu pareja.





Si te obliga a
mantener relaciones
sexuales en contra de
tu voluntad es un delito
que está castigado con
la cárcel.



Ninguna excusa es válida

En ocasiones, cuando nuestra pareja nos trata mal le quitamos importancia pensando que lo hace porque no se da cuenta o porque luego nos pide perdón. Puede decirte muchas cosas para que le perdones:

“Estoy teniendo problemas en casa”.

“En clase me va fatal, y mis padres la han agarrado conmigo”.

“Me he peleado con un amigo”.

“Si tú no hubieras hecho eso, yo no me hubiera puesto así”.

Fíjate si se comporta así con sus amigas o es tan sólo contigo. No basta con que te pida perdón, piensa que el perdón puede ser una estrategia para que no rompas con él.

Generalmente, este tipo de chicos piensan que pueden tratarte mal porque eres “su chica”.

Disfruta tu libertad

Recuerda que él es uno más y no el único.

No hagas siempre lo que él quiera, también es importante que él haga cosas que a ti te gusten.

Recuerda:

Si no lo dejas porque tienes miedo a su reacción:

- No estás obligada a seguir con él, aunque él insista.
- Pide protección a tus amigas, amigos y a tu familia.

- ✿ Intenta no estar a solas con él o hablar por teléfono.
- ✿ Queda con él en sitios públicos
- ✿ Lleva dinero por si se pone agresivo poder tomar un taxi.
- ✿ Ten preparada una señal con alguna persona.
- ✿ En el colegio, universidad o instituto busca el apoyo de compañeras/os o de algún profesor/a.
- ✿ Acude a un lugar que te den más información de lo que puedes hacer.

Rompe la relación



Al leer este librito puedes verte reflejada en cosas que aquí se cuentan; y te puede resultar difícil romper la relación por diferentes motivos:

- Lo quieres porque no siempre te trata mal.
- Tú esperas que cambie, porque él te dice que no volverá a hacerlo.
- Tienes miedo a dejarle porque sabes que él no lo va a aceptar, y tienes miedo de su reacción.

- Todas tus amigas tienen novio, y tú puedes sentirte diferente por no tenerlo.
- Tú sientes que no vales nada sino estás con él, porque en el fondo él te quiere.
- Te sería difícil, porque los dos comparten las/os mismos amigas/os o estudian o trabajan en el mismo sitio.
- Él te puede dar éstas y otras razones. Pero no es suficiente que te diga que te quiere, tiene que demostrarlo con respeto.



Si te maltrata no te
quiere





Luego de acabar con una relación violenta, puede que él actúe de diferentes formas:

- Hace demostraciones de amor, regalándote cosas.
- Se hace la víctima y te dice que se siente mal solo para que vuelvas con él por lástima.
- Te sigue a todos los lados para pedirte que vuelvas con él.
- Dice cosas feas sobre ti.

- Te amenaza con hacerte daño si no regresas con él.
- Te hace la vida imposible por haberle dejado.

Busca apoyo en
las personas más
cercanas



Apoya a la amiga

- ✿ Nunca pienses que es un problema de ellos dos.
- ✿ Ella te necesita, aunque no te pida ayuda, ya que puede tener miedo de la reacción de él.
- ✿ Ella debe saber que quieres ayudarla. Debes escucharla, dejar que se desahogue contigo y creer lo que te cuente, aunque tú lo conozcas y él no te haya dado esa impresión.
- ✿ El hecho de que te lo cuente, no quiere decir que haya deci-

dido romper la relación, por eso debes estar cuando te necesite.

- ✿ Cuéntale lo del CICLO DE LA VIOLENCIA para que aprenda a verlo en su relación. Si ha decidido romper la relación pero tiene miedo, ayúdala a hacer un plan para superarlo.
- ✿ Aunque te diga que no se lo cuentes a nadie, debes buscar ayuda para saber qué se puede hacer en su situación.



Lugares de ayuda y teléfonos de interés



Línea gratuita 100



MIMDES.

Jr. Camaná 616, 1er piso Lima.

Tel. 428-9800 | 980122619

[commindes_divfam@hotmail.](mailto:commindes_divfam@hotmail.com)

[com](http://commindes_divfam@hotmail.com)

Centros de Emergencia Mujer

La lista de los CEM en Lima esta

en: www.mimdes.gob.pe

División de la Familia

Jefe DIVFAM PNP

Jr. Chota 1434 Lima 1

Telf. 332-6792

difvam@hotmail.com

Comisaría de Mujeres Lima

Psje Buenaventura s/n Lima.

Telf. 428-1556 | 980122559

commujlima@hotmail.com



Comisaría de Mujeres Independencia

Av. María P. De Bellido Cdra 1.

Independencia

Telf. 522-6207 | 980121830

[commujindependen_divfam@
hotmail.com](mailto:commujindependen_divfam@hotmail.com)

Comisaría de Mujeres Collique

Av. Revolución Cdra 23. IV Zona

Collique. I

Telf. 558-0531 | 980122542

[commujcolliq_divfam@
hotmail.com](mailto:commujcolliq_divfam@hotmail.com)

Comisaría de Mujeres Canto Rey

Jr. Río Chira s/n Urb. Canto Rey,
SJL.

Telf. 388-9842 | 990121847
commujcrey@hotmail.com

Comisaría de Mujeres Villa El Salvador

Av. Cesar Vallejo Cdra 8 Sector
II - V.E.S.

Telf. 288-1694 980121665
commujvilla_divfam@hotmail.com

Comisaría de Mujeres El Agustino

Av. Grau Cdra. 18 - El Agustino.

Telf. 328-5191

commujelagustino@hotmail.com

Centro de Promoción y Desarrollo de Niños y adolescentes Organizados Programa Colibrí

Jr. Chota 1434-Lima.

Telf. 332-6792 980122591

colibri_divfam@hotmail.com

Defensoría Municipal del Niño y Adolescente

DEMUNAS, en cada distrito.



 *Manuela Ramos*
FUNDAÇÃO MANUELA RAMOS

