

La Banda del DL3



Boletín InFORMATIVO. N° 1 - Noviembre 2021

Conceptos clave

- La familia como principal agente de socialización.
- Adolescencia etapa de TRANSFORMACIÓN.
- Mitos del *Amor Romántico*.

Prevención en Familia

- Enseñar a quererse y querer bien.
- Cómo detectar una relación tóxica.
- Cómo actuar.

Enséñame a querer

Adaptación de la Guía para familias de adolescentes y jóvenes publicada por la Región de Murcia.

Esta Guía pretende ayudar a las familias facilitando información que puede ser útil para **prevenir, detectar y actuar** frente a relaciones de pareja tóxicas entre chicos y chicas adolescentes y jóvenes.

- Abordamos esa etapa vital clave en la construcción de la identidad de la persona, la adolescencia, que se produce en un contexto socio cultural determinado.
- Reflexionamos acerca del importante papel de la familia para **PREVENIR** relaciones afectivas tóxicas entre chicos y chicas que puedan derivar en maltrato, mediante una educación basada en valores como el respeto, la igualdad y la no violencia.
- Exponemos una serie de señales de alarma que pueden ayudaros a detectar e identificar cuándo vuestro hijo o vuestra hija está inmerso/a en una relación de pareja que no es sana y en la que está sufriendo, o en la que estás haciendo sufrir.

La Adolescencia

Etapa Vital de TRANSFORMACIÓN

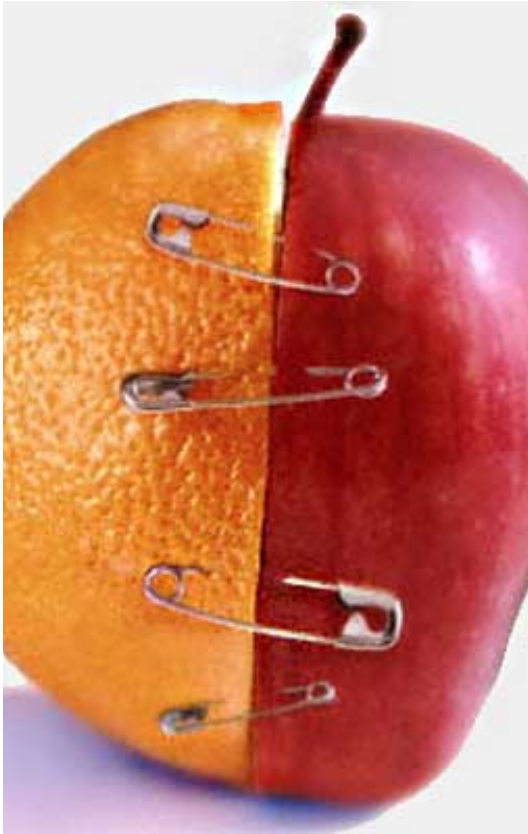
La adolescencia es la etapa de la vida en la que pasamos de la niñez a la edad adulta. Un tiempo de cambios a todos los niveles, de descubrimientos, de dudas y contradicciones.

- Es un momento de **cambios físicos**, cuya vivencia por los y las adolescentes se encuentra muy influenciada por los estereotipos culturales de belleza.
- **Cambios intelectuales y cognitivos**: Se empieza a tener una actitud idealista y crítica del mundo adulto (cómo es y cómo debería ser), que da lugar a discutirlo y cuestionarlo todo: creencias, ideales, valores... Rebeldía frente al mundo.
- Se produce así un **aparente distanciamiento** - e incluso rechazo- de las figuras de autoridad propias de la infancia (padres, madres, maestros/as...), que dejan de ser sus modelos ideales. Sin embargo, siguen necesitando vuestro afecto y aceptación incondicional, sentir que “estáis ahí”, pase lo que pase.
- **Búsqueda y construcción de la propia identidad**, condicionada por el concepto que tenga el o la adolescente de sí mismo/a, por su autoestima y por los modelos sociales.
- Sus **amistades** cobran gran importancia como referente y entorno de aprendizaje de relaciones sociales y sexuales.
- Empiezan a descubrir el amor y la atracción sexual, iniciando sus **primeras relaciones afectivas y sexuales**, que viven como experiencias muy intensas.



Mitos del amor romántico

El amor "ÚNICO" y "VERDADERO"



- Un amor que encontrarás de repente, con un **flechazo**.
- Un amor que te completa, tu **media naranja**, y que es **para siempre**.
- Un amor **mágico**, que todo lo puede.
- Que requiere **sacrificio, sufrimiento, renuncia** a lo que te gusta (hobbies, aficiones, familia, amistades...).
- Supone **compartirlo absolutamente todo** (Hay que estar a todas horas con la pareja, y si me lo pide darle las claves del móvil, redes sociales...).
- Un amor que no existe si no hay **CELOS**.

Las falsas creencias acerca del amor son APRENDIDAS por chicos y chicas adolescentes en su día a día y en su entorno habitual. Están muy presentes en:

Los **medios de comunicación** (publicidad, series, realities); el **cine** (protagonistas, historias de amor); la **música** que escuchan (reggaetón, canciones de amor); y de manera muy especial, en **Internet** y las **redes sociales**.

Pueden influirles negativamente a la hora de relacionarse en pareja, dando lugar a la construcción de **relaciones tóxicas**, que **NO SON SANAS** y que **pueden derivar en maltrato y violencia**.



Enseñar a quererse y querer bien

El papel esencial de la familia

La familia como primer agente de socialización, es calve para **PREVENIR con eficacia** las relaciones tóxicas de pareja entre los y las adolescentes y jóvenes.

- Es el primer entorno donde niñas y niños aprenden las normas, los valores y los comportamientos de la sociedad en la que viven.
- En la familia se transmiten las formas de relacionarse con la pareja, los hijos e hijas y con los que son semejantes o diferentes, y se aprende también quién y cómo se toman las decisiones cotidianas y excepcionales, y cómo se resuelven los conflictos.

En definitiva, en al familia **se aprender a apreciar a los demás y a uno/a mismo/a, a poner límites, a pensar, a sentir, a valorar y a relacionarse**. Es decir, a ser quines somos individualmente y como parte de un grupo.

La EDUCACIÓN desde la infancia es el arma más poderosa que tenéis para enseñarles a quererse y a querer bien.



Educar en valores esenciales como la Igualdad y la No Discriminación.

Vuestro ejemplo y actitudes en el día a día.

Educar con Inteligencia Emocional.

Estos tres pilares básicos les harán capaces de:

- **Construir relaciones de parejas** saludables, sanas y seguras, basadas en el respeto, la confianza, la comunicación y la libertad, en las que sean FELICES. Sin sufrir y sin hacer sufrir.
- **Detectar a tiempo** si su relación de pareja es tóxica y **cortar de raíz** antes de que vaya a más.
- Mantener una **actitud de rechazo y tolerancia cero** si son **testigos** de cualquier tipo de discriminación y maltrato o violencia en su entorno más cercano: **NO ser cómplices** callando o "pasando".



SEÑALES DE ALERTA

¿Cómo saber si está viviendo una relación de pareja tóxica?

Es importante **estar alerta** ante **posibles señales** que, **si son reiteradas o frecuentes**, podrían indicar que la relación de pareja que vive vuestra hija o vuestro hijo no es sana. Cuanto antes os deis cuenta, más y mejor podréis ayudarles a salir de la situación.

Persona intoxicada...

- **Cambia su actitud o forma de ser:** es diferente a la que solía tener (se muestra irascible, nerviosismo, tristeza o angustia, con cambios de humor repentinos sin causa aparente...).
- **Cambia su forma de vestir** o de arreglarse, porque su pareja se lo impone.
- **Aislamiento** cada vez mayor, consecuencia del control y dominio ejerce su pareja: se distancia de la familia y también de sus amistades, ya no va con su pandilla; se distancia también de sus compañeros/as del Colegio o Instituto (no quiere asistir a excursiones o a viajes de fin de curso...).
- Abandona actividades extraescolares o de ocio que solía hacer, **cambiando sus gustos y aficiones** por las de la pareja.
- **Dependencia:** está continuamente en contacto con su pareja a través del móvil o redes sociales, sea la hora que sea.
- Expresa opiniones en las que **justifica las desigualdades, comportamientos discriminatorios**, o incluso **el maltrato que sufre**, restándole importancia, achacándolo a “su forma de ser” o a que “al amor que le tiene”, o culpabilizándose a sí mismo/a.

- **Disminuye su rendimiento escolar.** Desde el Centro Educativo nos advierten de que no se concentra en clase, o que falta injustificadamente, que está a todas horas con su pareja, en el recreo o intercambio de clase, a la entrada y a la salida; incluso que llega a abandonar los estudios

Persona tóxica...

- **Presenta baja autoestima, inseguridades, complejos, cambios de humor frecuentes e injustificados.** Falta de autocontrol y dificultad para ponerse en lugar de otra persona. Estilo de comportamiento agresivo en general, justificando la violencia como forma de resolver conflictos.
- **Responsabiliza a otras personas de sus problemas o dificultades.** Culpa a su pareja de los problemas que puedan haber en la relación y de sus pérdidas de control.
- **Manifiesta creencias y actitudes discriminatorias y de subordinación hacia su pareja.** Falta al respeto y ridiculiza a la pareja con comentarios, bromas, chistes...
- **Intenta controlar a su pareja reiteradamente** (forma de vestir, amistades, dónde está y con quién, qué está haciendo en cada momento, a la entrada y salida del Colegio o Instituto, en los recreos y cambios de clase...). Uso abusivo y controlador del móvil mediante las redes sociales.
- **Muestra celos y sentimientos de posesión intensos**, considera que su pareja le pertenece, aislándola de su familia y amistades: Se enfada si sale o va a lugares de diversión sin su presencia.
- **Muestra públicamente conductas de dominación sobre su pareja;** hace comentarios humillantes, la ridiculiza.
- **Justifica sus actitudes de control y dominio**, restándoles importancia o con muestras de amor, cuidado o protección.

CÓMO ACTUAR

¿Qué puede hacer la familia?

Generalmente, cuando se sospecha o se tiene conocimiento de que un hijo o una hija está manteniendo una relación de pareja tóxica, la respuesta de la familia es una **mezcla entre la sorpresa, el rechazo o negación** (no querer ver lo que está pasando), el enfado, la impotencia, la vergüenza, o el quitarle importancia...

Vuestra actuación en estas situaciones puede ser decisiva: tanto si está **sufriendo maltrato**, como si es quien **presuntamente lo está ejerciendo, necesitan de vuestra ayuda**. Una intervención adecuada por parte de la familia es esencial para **ayudarles a salir de esas situaciones, superarlas y evitar que vuelvan a sufrirlas o a reproducirlas en el futuro**.

Es importante...

- Mostrar una **ACTITUD Y MIRADA POSITIVA y CON AFECTO** va a ser mucho más eficaz para ayudarles a salir de la relación tóxica, que cualquier “bronca”, discurso o charla. **ACEPTAR** la situación y mantener la **CALMA**. Tener mucha **PACIENCIA**: Debemos contar con las idas y venidas (rompen y vuelven).
- Intentar ayudarles a **darse cuenta y tomar conciencia** de que su relación NO es sana, que les está haciendo daño y que va a ir a más si no cortan a tiempo.
- Ser **OPTIMISTAS**, porque aunque creamos que NO, **PODEMOS HACER MUCHO PARA AYUDARLES. ¡No tiréis nunca la toalla!**

Aprovechad...

- **Sus propias capacidades, potencialidades, aptitudes**, que deben ser reconocidas y valoradas, sintiendo ellos y ellas esa valoración. **Sus intereses y aficiones saludables**.
- Aquellas personas de su entorno más cercano, de su misma edad o adultas (amistades, familia...) que puedan ayudarnos en ese proceso, formando una **RED DE APOYO**.
- Mantener en todo caso la adecuada **discripción y confidencialidad**, para evitar estigmatizarles.

Romper, recuperarse y superar la violencia o dejar de ejercerla es un proceso doloroso que requiere que la persona afectada (víctima o agresor) **quiera hacerlo**. Forzarles a romper desde nuestra posición de padre o madre nunca ayuda, solo reafirmará su vinculación a la relación de maltrato.

PEDIR AYUDA: Acudir a PROFESIONALES Y RECURSOS ESPECIALIZADOS de atención, tanto para vuestra hija o hijo, como para vosotros/as como familia.

