

**¡ sin machismo sí !**

**sms**

**pásalo**



**Gobierno  
de Canarias**  
*un solo pueblo*



# GUÍA PARA JÓVENES SOBRE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO:

**sms**  ¡sin machismo sí!

**pásalo**

**mp3**  ¿reproduces sexismo?

**mp4**  ¿reproduces sexismo?

Edita:

Instituto Canario de la Mujer.  
Consejería de Bienestar Social,  
Juventud y Vivienda.  
Gobierno de Canarias.

Elabora:

Fundación Mujeres

Autora:

Eva M<sup>a</sup> de la Peña Palacios

Primera edición: 2009

© De la edición:

Instituto Canario de la Mujer

Diseño gráfico y maquetación:

Pablo Hueso & AC.sl

Ilustración:

Sonia Alíns

Versión digital de la edición impresa



*Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por medio alguno, ya sea electrónico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo y expreso de la entidad editora.*



## • Presentación

5

## • Manual de Instrucciones de la Guía

- DESCRIPCIÓN. *¿Cómo es y funciona la guía?*
- ORIENTACIONES Y SUGERENCIAS DIDÁCTICAS. *¿Cómo utilizar la guía?*
- OBJETIVOS. *¿Para qué?*
- POBLACIÓN DESTINATARIA Y ÁMBITOS DE APLICACIÓN. *¿Para quién?*

7

7

4

9

2 1

Tres Guías en una:



2 3

**sms** **¡sin machismo sí!** **pásalo**

2 5

## • TEST para evaluar el sexismo interiorizado

- Y yo...¿soy machista? ¡CHEQUEA TU MACHISMO!
- Y mi relación... ¿funciona? ¡CHEQUEA TU RELACIÓN, CHEQUEA EL AMOR!
- Y el amor... ¿Es romántico? ¡CHEQUEA TU IDEA DEL AMOR!
- Sobre Violencia Sexista ¡CHEQUEA LO QUE SABES!
- ¿Y qué pasa si me pasa?... LE PASE A QUIEN LE PASE
- ¡CUÉNTALO, INFÓRMATE!

3 2

5 5

7 8

8 5

9 1



## mp3 ¿reproduces sexismo?

2 5 

### mp3 Tipos de canciones para analizar (dinámicas)

1. **CANCIONES** que **Reproducen**
2. **CANCIONES** que **Maltratan**
3. **CANCIONES** que **Previenen**

3 7 

3 9 

7 9 

9 7 

## mp4 ¿reproduces sexismo?

1 4 1 

### mp4 Bloques teóricos para saber más (teoría)

1. **¿QUÉ ES**...LA VIOLENCIA DE GÉNERO?
2. **¿CÓMO SE MANIFIESTA**...LA VIOLENCIA DE GÉNERO?
3. **¿CÓMO SE PRODUCE**...LA VIOLENCIA DE GÉNERO?
4. **¿CÓMO SE PREVIENE**...LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

1 4 4 

1 4 7 

1 6 7 

1 8 7 

2 0 7 



# presentación

El Gobierno de Canarias tiene la firme voluntad de hacer efectivos los derechos y libertades fundamentales de las mujeres y las niñas. La violencia de género, la violencia que se ejerce contra las mujeres por el hecho de ser mujer es el mayor déficit democrático que puede sufrir una sociedad.

Nuestro deber es combatirla desde todos los ámbitos y no sólo cuando ya ha habido una agresión.

Nuestro propósito es acabar con la raíz del problema y conseguir que la sociedad se eduque en igualdad y en prevención.

Pero, sin olvidar que lograr este objetivo no es un trabajo aislado, sino un trabajo conjunto desde todos los ámbitos, creemos necesario desarrollar líneas de actuación dirigidas específicamente a los jóvenes, ya que son, sin duda, piezas fundamentales en la construcción de la sociedad.

Por este motivo, el Gobierno de Canarias ha editado “SMS, Sin Machismo Sí, pásalo”; material que de manera concisa, clarificadora y didáctica permite visibilizar lo que por cotidiano a veces resulta aceptable cuando, en realidad, es la herencia de una historia que deriva de siglos de desigualdades.

Su finalidad es la de promover acciones que contribuyan de manera efectiva a remover los obstáculos que impiden la plena igualdad de las personas, así como para evitar la perpetuación de este fenómeno social que afecta a las mujeres por el solo hecho de serlo.

Con esta acción preventiva y sensibilizadora pretendemos, además de contar con herramientas coeducativas que sirvan de apoyo a la labor formativa en materia de igualdad y no discriminación, concienciar a la población juvenil de Canarias del problema de la violencia de género y los elementos que afectan a los jóvenes de forma especial. De igual manera, confiamos en poder generar un efecto multiplicador en la eliminación de estereotipos sexistas, propiciando alcanzar una sociedad más igualitaria y No violenta.

Espero que esta Guía sea una herramienta que contribuya a educar a nuestra juventud en la igualdad y la no violencia. Porque la igualdad no se debe trabajar como una asignatura aparte, la igualdad se debe trabajar a cada momento y en todas las asignaturas, a fin de contribuir en la creación de una cultura más tolerante, justa y democrática.

*Inés Nieves Rojas de León*  
*Consejera de Bienestar Social, Juventud y Vivienda*  
*Gobierno de Canarias*





# ¿Cómo es y cómo funciona?

Tienes en tus manos una guía que en realidad son tres guías en una. Te explicamos:

Cada uno de los tres bloques en los que se divide la guía, **mp3**, **mp4** y **sms**, son en sí mismos recursos que pueden ser utilizados de forma independiente o de forma complementaria según el interés o finalidad que se persiga.

La guía de prevención de violencia sexista para jóvenes: “**mp3**, **mp4** ¿reproduces sexismo? y **sms** ¡sin machismo sí! Pásalo” se configura como un instrumento de **Prevención, Sensibilización e Información** del problema de la Violencia de Género entre la juventud canaria, cuya principal finalidad es por un lado **informativa**, para quienes realicen un primer acercamiento a este problema, y por otro **didáctica**, para quienes decidan profundizar y trabajar los contenidos de la guía.

Para conseguir esos objetivos, y sin olvidar el factor indispensable en cualquier actuación preventiva de la *difusión y divulgación*, se ha creado esta guía con un **contenido** y **diseño atractivo** y llamativo para la población a la que va dirigida, jóvenes y adolescentes.

Una guía realizada para llamar la atención a jóvenes y menos jóvenes para que, en un primer momento, se animen a leerla y, una vez les haya interesado el tema, puedan profundizar más en el mismo trabajando en sus asociaciones juveniles, clases o grupos de iguales con las dinámicas que se proponen.

## Manual de instrucciones de la guía

Para todo ello se propone un juego de palabras relacionadas con el ámbito de las nuevas tecnologías que tanto atraen a la gente joven:

Por un lado, un juego de palabras relacionadas con la telefonía móvil:

**sms** ¿sin machismo sí! pásalo

Y por otro, un juego de palabras relacionadas con los Reproductores multimedia:

**mp3** ¿reproduces sexismo?  
música, piensa y actúa

**mp4** ¿reproduces sexismo?  
mira, piensa y actúa

Con estos juegos de palabras se configuran los tres bloques de la guía que, agrupados en dos: **mp3** y **mp4** por un lado y **sms** por otro, dan lugar a las dos portadas que tiene la guía en cada uno de sus lados. Es decir, es una guía hecha para que un bloque te lleve al otro, para darle la vuelta (y darse la vuelta a la vez): si, por ejemplo, haciendo alguno de los test que tiene **sms** para chequear nuestro machismo obtenemos resultados no satisfactorios, pues la propia guía te anima a darle la vuelta, a girar la guía para mejorar el resultado gracias a la información que aportan los otros dos bloques.

sms

mp4

mp3



## Manual de instrucciones de la guía Descripción



Es pues, una forma original de abordar el tema de la violencia sexista desde una perspectiva novedosa basada en la utilización de elementos que resultan cercanos a la gente joven: *tests del formato de las revistas juveniles, letras de canciones actuales y de éxito, historietas tipo cómics, etc.*

Otro formato que resulta tanto cercano como atractivo para la juventud es el de la telefonía móvil, en ese sentido, se ha realizado una **aplicación para descargar en los teléfonos móviles** el bloque **sms**. Es decir, una versión reducida y adaptada al formato de los móviles de los tests que integran **sms ¡sin machismo sí!**

De este modo, estaríamos hablando de una cuarta herramienta o recurso complementario para poder trabajar y prevenir la violencia sexista: la **aplicación sms** descargable a través de bluetooth en el teléfono móvil.



A través de la combinación de todos estos elementos, este completo recurso aún **contenidos tanto informativos como didácticos sobre la violencia de género** en el ámbito de la pareja y las principales causas que la originan: **el sexismo interiorizado y los mitos o falacias del amor romántico**.

De esta forma, la guía se estructura en:

### Bloques mp3 y mp4: ¿Reproduces Sexismo?

En este caso el juego de palabras que hace referencia a los reproductores multimedia se combina con la principal causa de la violencia sexista en parejas jóvenes: **la reproducción del desequilibrio de poder** en las mismas y la **reproducción de modelos estereotipados y sexistas** de masculinidad y feminidad.

Un *reproductor multimedia* es un dispositivo que *almacena, organiza y reproduce* archivos de audio, vídeo e imágenes. En este caso se van a utilizar la **reproducción de imágenes** para el **componente informativo-explicativo** de la guía (**mp4**) y la **reproducción de canciones** para el **componente didáctico** (**mp3**):

**mp3** música, **p**ienso, y **a**ctúa

Finalidad Didáctica y de Sensibilización



Para desarrollar el componente didáctico de la guía, es decir para que la guía sirva para trabajar y profundizar el tema de la violencia de género con jóvenes, **utilizamos la reproducción de música (MP3)**, presentando **dinámicas cuyo punto de partida son las diferentes estrofas de letras de canciones** que servirán para trabajar los mitos, tanto los que existen entorno a la violencia contra las mujeres como los mitos del amor romántico reproducidos en la mayoría de las canciones.

Con esta finalidad casi 80 canciones han sido clasificadas en tres grupos diferentes:

1. **CANCIONES** que **Reproducen**
2. **CANCIONES** que **Maltratan**
3. **CANCIONES** que **Previenen**

**mp4 mira, piensa, y actúa**

**Finalidad Informativa**

La finalidad informativa y explicativa de la guía se consigue a través de la **reproducción de imágenes (cómic)** que introduce y refuerza los contenidos teóricos básicos para entender y prevenir la violencia de género y que dan respuesta a las cuestiones más demandadas por la población joven:

1. **¿QUÉ ES...**LA VIOLENCIA DE GÉNERO?
2. **¿CÓMO SE MANIFIESTA...**LA VIOLENCIA DE GÉNERO?
3. **¿CÓMO SE PRODUCE...**LA VIOLENCIA DE GÉNERO?
4. **¿CÓMO SE PREVIENE...**LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

A través de un formato pregunta-respuesta y con un lenguaje coloquial se trata de aclarar los aspectos más relevantes para entender la complejidad y dimensión de la violencia sexista.

### Bloque sms: ¡sin machismo sí! Pásalo

Los objetivos tanto didáctico como informativo del bloque ¿Reproduces Sexismo? se complementan y consiguen también a través de los diferentes tests para evaluar creencias sexistas y el análisis de sus resultados que componen el bloque **sms ¡sin machismo sí!**, **CHEQUER TU MACHISMO.**

**sms ¡sin machismo sí! Pásalo**

**Finalidad Didáctica e Informativa**

De una forma divertida y con un lenguaje coloquial y cercano se ofrecen cuatro tipos de test:

1. **Y yo... ¿soy machista? Chequea tu machismo**, dividido en test diferentes para chicas y chicos.
2. **Y mi relación... ¿funciona? Chequea tu relación, Chequea el amor**, tests para medir sexismo en las relaciones de pareja, también diferentes para chicas y para chicos.



3. **Y el amor... ¿Es romántico? Chequea tu idea del amor.** También para chequear las relaciones amorosas y sobre todo los mitos y falacias románticas.
4. **Sobre Violencia Sexista ¡Chequea lo que sabes!** para evaluar y evidenciar los errores de conceptualización y mitos sobre la violencia de género.

La información sobre **RECURSOS** a los que acudir en caso de querer ampliar información o de vivir o presenciar alguna situación de violencia de género aparecen en el apartado de este mismo bloque:

**¿Y qué pasa si me pasa?...**

**Le pase a quien le pase ¡Cuéntalo, Infórmate!**

# ¿Cómo utilizar la guía?

**El planteamiento metodológico** de la guía se hace desde **el enfoque de la perspectiva de género** y los principios metodológicos que se plantean no dejan de ser una propuesta abierta, adaptable a la multiplicidad de realidad en la que se mueve la juventud canaria: movimiento asociativo, educación formal, grupos de iguales, etc.

Por ello presentamos esta guía como una **herramienta ágil y dinámica**, diseñada tanto para atraer a la gente joven, como para facilitar el trabajo de sensibilización y prevención de diferentes agentes sociales. La innovación de este recurso didáctico consiste en la **versatilidad y flexibilidad** que ofrece al estar constituida en realidad por tres guías en una.

Tres bloques o guías que, dependiendo del sentido o giro que se dé a la guía, ya que está diseñada para poder leerla empezando por ambos lados, se estructuran así: **sms ▶ mp4 ▶ mp3** o, en el otro sentido: **mp3 ▶ mp4 ▶ sms**.

De esta forma, se empiece a leer la guía por donde se empiece, el bloque **mp4 ¿Reproduces Sexismo?**, que es el que aborda específicamente el núcleo del problema de la violencia de género, queda en el centro y, rodeando a éste, en los laterales, están los bloques que abordan el origen del problema: la reproducción e interiorización de sexismo y mitos sobre el amor romántico en **mp3 ¿Reproduces Sexismo?** y **sms ¡sin machismo sí!**





En estos dos apartados laterales, **mp3** y **sms**, se trata de evidenciar y conocer, a través del análisis de canciones y tests, las creencias sexistas a nivel individual y de la sociedad y su influencia en las relaciones de pareja y la violencia de género. Después de cada uno de ellos, en **mp4**, se darán las claves básicas teóricas para entender a fondo el problema de la violencia sexista.

Es a través de esta estructura y secuencia como se conforma el **espíritu pedagógico** de la guía, que no es otro que el de tratar que la juventud canaria frente a las desigualdades y problemas que se evidencian con la guía, **decidan reinterpretar esa realidad de forma crítica y creativa**, pretendiendo una participación activa en la erradicación de la violencia sexista mediante el proceso de “conocimiento-acción-reflexión-acción”.

Y para **educar a las nuevas generaciones en este análisis más crítico del actual modelo amoroso** sugerimos la importancia de **algunas ideas clave** que deben guiar el uso de esta guía:

- Entender que los afectos son múltiples, de diferente índole y complejidad y que **el amor no puede basarse en renunciaciones y sacrificios** y nunca debe suponer el abandono de nuestra individualidad y espacio propio.
- Hacer planteamientos más realistas sobre la **arbitrariedad de las elecciones amorosas**.
- Evidenciar los **estilos de amor altamente relacionados con el género**, con la vigencia, en general y particularmente entre las mujeres (jóvenes o no), de los mitos sobre el **amor romántico y aceptación de determinados micromachismos o micro violencias**.

- Resaltar que es la cultura y nuestra **sociedad la que nos ha vendido ese modelo de amor “idealizado”**, un amor que *“todo lo puede,”* basado en el sacrificio y la entrega casi absoluta hacia el otro, haciéndonos creer que el amor auténtico es aquel que *“es ciego,”* que no se cuestiona nada, que *“por amor todo vale,”*...
- **Relacionar** la asunción de ese **modelo “ideal” de amor** con **relaciones de pareja muchas veces dolorosas, conflictivas y en muchos casos violentas.**
- Orientar y animar a la juventud canaria a que centren sus energías en **relaciones afectivas construidas desde la igualdad**, donde **no tengan cabida los celos, la dependencia emocional o la falta de respeto ni mucho menos la violencia...**
- Presentar como buenas premisas para disfrutar de este tipo de relaciones la **comunicación de inquietudes en la pareja, la capacidad de resolver problemas juntos, de negociar acuerdos**, así como la idea de que las personas **somos personas y no príncipes o princesas salidos de los cuentos...**

Teniendo en cuenta estas ideas hay que resaltar que **todas las dinámicas** presentadas en la guía son de **fácil aplicación sin necesidad de que sean guiadas por ninguna persona experta o especialista en el tema de la violencia de género.**

Todas **las dinámicas planteadas** en cada uno de los bloques que conforman la guía **evolucionan partiendo de cuestiones concretas** (estrofas de canciones, preguntas y respuestas de los test, los cómics...), **hasta adentrarse en las cuestiones de fondo que deben debatirse** y que girarían en torno a los contenidos ya expuestos.



Para ello, dentro de cada bloque, aparecen también **orientaciones didácticas específicas formuladas en forma de reflexiones o comentarios propuestos para que sean el punto de partida de esos debates-coloquios.**

Además de las ideas-guía presentadas, otras **sugerencias didácticas para facilitar y enriquecer el trabajo con la guía** serían:

- Crear un **clima de respeto a las diferencias de opinión** o derribando las barreras de clase social y alentando a las y los jóvenes a pensar por su cuenta librándose de la presión de grupo.
- Presentar a la gente joven **el reto de explorar cuál es su propia responsabilidad en el problema de la violencia de género** a través de la relación de ésta con la perpetuación de ideas sexistas.
- Explorar y abrir el debate también sobre el **papel que juegan las instituciones o posibles soluciones** o acciones que desarrollarían en contra de las violencias basadas en el género.
- Fomentar **que la reflexión surja en base a las creencias y opiniones previas de la juventud**, con la intención de desmontar para volver a construir o reconstruir en base a cimientos más sólidos si cabe.
- Facilitar que ellas y ellos **sean conscientes de lo que ya saben y también de lo que les queda por saber**, lo cual estimula la idea de que “vivimos en construcción permanente”

Y por último, pueden facilitar el uso de la guía como recurso didáctico **algunas recomendaciones generales** para trabajar con jóvenes la prevención de la Violencia de Género:

Favorecer el uso de un **lenguaje cercano y no sexista**.

- Promover que el **protagonismo en el “uso de la palabra” sea compartido tanto por chicos como por chicas**.
- Tener en cuenta que abordar y analizar con jóvenes el problema de la violencia de género requiere del mayor **tacto y sensibilidad** posible ya que para algunas/os de las/os jóvenes que participen en las clases puede resultar especialmente duro por situaciones personales.
- A la hora de explicar los conceptos, hay que **evitar términos demasiado complicados**, resulta muy útil ayudarse de ejemplos que faciliten la comprensión del mismo.
- A lo largo del desarrollo de la clase hay que **analizar los conocimientos y actitudes del grupo** acerca de la violencia de género.
- Es importante **incidir siempre sobre la causa de la violencia de género**, independientemente del aspecto concreto que se trabaje.
- Es recomendable que la persona que guíe la sesión o actividad **lea previamente**, aunque no lo vaya a trabajar de forma específica, las **claves teóricas básicas** que se explican, en este caso en el apartado **mp4**, ya que es fundamental para poder dirigir al grupo y guiarles en el proceso de desmitificar y clarificar el problema de la violencia sexista.



# ¿Para qué?

Esta guía trata de contrarrestar la situación que evidencian tanto las letras de canciones (**mp3**), como las historietas de los cómics (**mp4**) y los resultados de los tests (**sms**) con lo que han llamado (Oliver y Valls, 2004) una **socialización preventiva de la violencia contra las mujeres** con unas normas y valores que favorezcan comportamientos igualitarios y respetuosos en las y los jóvenes.

En este sentido, el **Objetivo General** de esta guía es la *Sensibilización y Prevención de la Violencia de género en la juventud canaria (adolescentes, asociaciones juveniles, integrantes del programa canario "Jóvenes por la igualdad," etc.)*

Además, esta guía informativo-didáctica ha sido elaborada con el objetivo de convertirse en un **recurso de fácil acceso y utilización** para toda aquella persona, agente socioeducativo o no, que decida profundizar y trabajar en su asociación juvenil o en cualquier otro ámbito de la educación no formal, la prevención de la violencia sexista, persiguiendo como **objetivos específicos**:

- Contextualizar y comprender la naturaleza del problema de la violencia de género, cómo surge y cómo evoluciona y el daño que produce a todas las personas que conviven con ella sin hacer nada por evitarla. **(finalidad informativa)**
- Ayudar a tomar conciencia de las limitaciones que el sexismo supone para todos los seres humanos y la dimensión del problema de la violencia de género. **(finalidad de sensibilización)**

- Prevenir e Informar, contrarrestando todas las formas, mensajes y actitudes aprendidas cotidianamente que abonan el terreno para relaciones de desigualdad y que fomentan actitudes violentas. **(finalidad informativa)**
- Dotar a las y los jóvenes y adolescentes de herramientas para la desactivación real del aprendizaje sexista. **(finalidad preventiva-finalidad didáctica)**
- Informar a la juventud canaria sobre los diferentes recursos insulares específicos relacionados con la prevención e intervención en situaciones de violencia de género. **(finalidad informativa- divulgativa)**
- Dotar a las y los jóvenes de recursos de intervención a través del desarrollo de dinámicas sobre la violencia sexista de fácil aplicación. **(finalidad didáctica)**



# ¿Para quién?

Los resultados de las últimas investigaciones<sup>1</sup> sobre creencias sexistas de la actual juventud canaria evidencian la necesidad e importancia de intervenir con **jóvenes y adolescentes** a través de una verdadera coeducación.

En este sentido, esta guía está dirigida especialmente a la gente joven, partiendo de dos premisas:

- por un lado, el **reconocimiento de su implicación en la solución y erradicación** de la violencia de género
- y por otro, teniendo en cuenta la naturaleza y origen de este tipo de violencia y siendo la juventud parte integrante y sustancial de la sociedad, **reconociendo su participación** en mayor o menor grado **de las mismas características y estereotipos sexistas de la sociedad que originan y mantienen la violencia de género.**

Por otro lado, como se comentaba en las orientaciones metodológicas, **la versatilidad y flexibilidad que caracterizan esta guía** permiten que pueda utilizarse como herramienta didáctica en **diferentes contextos o ámbitos de aplicación ya sea dentro de la educación formal, no-formal o informal.**

1. "Estudio de opinión pública de la percepción de la sociedad canaria sobre la violencia de género" 2008. Instituto Canario de la Mujer. Gobierno de Canarias.





¡ sin machismo sí !

**sms**

**pásalo**



SMMS

# sms ¡sin machismo sí!

Menú Principal

## PRESENTACIÓN

*Uf! al parecer soy una romántica con los pies en las nubes y un poquito anticuada en estos tiempos de mujeres libres... ¡y yo que me tenía por una chica moderna!*

Esto es lo que dijo una chica de 17 años después de hacer uno de los test que os proponemos en esta parte de la guía que se llama: **sms ¡sin machismo sí! Pásalo. Chequea tu Machismo**. Una vez que esta chica vio los resultados que tenía en los demás test decidió darle la vuelta a la guía y ponerse a leer la parte de **mp3** y **mp4**

**¿Reproduces Sexismo?** Para mejorar sus resultados... ¿Te animas también tú? Te contamos como CHEQUEAR TU MACHISMO...

La parte **sms ¡sin machismo sí!** de la guía tiene una finalidad tanto didáctica como informativa, aunando los objetivos de prevención y sensibilización, y está compuesta por diferentes **tests para evaluar las creencias sexistas** y que con un lenguaje coloquial cercano a las y los jóvenes y de forma divertida introduce una primera aproximación al tema de los mitos del amor romántico, el sexismo interiorizado y la

relación de ambos con la violencia de género.



Se ofrecen cuatro tipos de test (de 4 opciones y de V/F) como puedes ver en el MENÚ PRINCIPAL, unos para medir **creencias sexistas en general** en el apartado **Y yo... ¿soy machista? Chequea tu machismo** divididos en test para chicas y test para chicos, otros para medir **sexismo en las relaciones de pareja**, también diferentes para chicas y para chicos en el apartado **Y mi relación... ¿funciona? Chequea tu relación, Chequea el amor.**

También para chequear las relaciones amorosas y sobre todo los **mitos y falacias románticas** incluye el bloque **Y el amor... ¿Es romántico? Chequea tu idea del amor** común a chicas y chicos. Y por último, para evaluar y evidenciar los **errores de conceptualización y mitos sobre la violencia de género** incluye unos test de verdadero o falso en **Sobre Violencia Sexista ¡Chequea lo que sabes!**

A través del análisis **de los resultados de los tests** se ofrecen claves sobre el sexismo detectado y se anima a darse la vuelta y darle la vuelta a la guía para “mejorar la puntuación” y para aprender más. Es pues, un punto de partida hacia el trabajo más específico de los otros dos bloques de la guía (**mp3** y **mp4**) a través de la reflexión que se realiza con la dinámica de los tests.

De la misma forma, quienes quieran profundizar sobre el tema a través de esta dinámica, pueden tomar tanto las preguntas como cada una de las opciones de respuesta como punto de partida para un posterior debate con las y los jóvenes. Para dinamizar este debate se pueden encontrar reflexiones e ideas tanto en las respuestas de los test como en los apartados **“La canción rayada: el amor romántico”** y **“Otra canción de amor diferente”** del bloque **mp3** referente a los mitos del amor romántico y a formas de entender el amor y las relaciones de pareja.

A la hora de trabajar con los test se tiene que hacer hincapié en que se deben contestar con total sinceridad *¡no sirve de nada engañarnos sobre este tema!* En este sentido podría ser válida también para nuestros test la advertencia que adjuntan “Hombres por la Igualdad” del Ayto. de Jerez al test que tienen para hombres sobre machismo en su página Web: **[www.hombresigualdad.com](http://www.hombresigualdad.com)**

#### **Advertencia:**

*Las Autoridades sanitarias advierten que realizar este chequeo no producirá merma, encogimiento ó disminución de los genitales masculinos externos.*

#### **¡Atención!:**

*Este test no es válido si no se aplica el criterio de fiabilidad en el mismo; que consiste en que los resultados sean cotejados por una mujer y/o tu pareja.*

La finalidad informativa de este bloque de la guía se completa con el apartado: **¿Y qué pasa si me pasa?... Le pase a quien le pase ¡Cuéntalo, Infórmate!** que ofrece una relación de los **RECURSOS** a los que se puede acudir en caso de querer ampliar información o de vivir o presenciar alguna situación de violencia de género. Haciendo un juego de palabras con la terminología ligada a los móviles, se muestra la *Cobertura* que existe tanto a nivel insular, autonómico y nacional y también en Internet y a nivel de *cobertura* legislativa específica de la Comunidad Autónoma de Canarias.

2 8



Por último, te animamos a descargarte en tu móvil de forma gratuita una versión reducida de **SMS ¡sin machismo sí! Pásalo**.

Lo puedes hacer de diferentes formas:

### **Bluetooth**

A través de las antenas bluetooth (gratuito).

### **SMS**

Enviando la palabra "SMS" al 5195 (coste máximo 0,174 Euros, impuestos incluidos).

### **Internet móvil**

Introduciendo la dirección <http://gobcan.es/icmujer/sms>

### **Pásalo**

De móvil a móvil (coste de un sms común).

### **Pc a móvil**

Descargando el archivo desde la Web: <http://gobiernodecanarias.org/icmujer>, y luego enviando esta aplicación a través del bluetooth o el cable de datos del ordenador al móvil (gratuito).



# menú principal



Y yo... ¿soy machista?... ¡Chequea tu machismo!

- TEST PARA CHICAS
- TEST PARA CHICOS

RESULTADOS DE LOS TEST

SOBRE SEXISMO  
EN GENERAL

3 0 ●



Y mi relación... ¿funciona?... ¡Chequea tu relación, Chequea el amor!

- TEST PARA CHICAS
- TEST PARA CHICOS

RESULTADOS DE LOS TEST

SOBRE SEXISMO  
EN LA PAREJA



Y el amor... ¿Es romántico?... ¡Chequea tu idea del amor!

- TEST PARA CHICAS
- TEST PARA CHICOS

RESULTADOS DE LOS TEST

SOBRE MITOS DEL  
AMOR ROMÁNTICO





## Sobre Violencia Sexista... ¡Chequea lo que sabes!

- TEST PARA CHICAS
- TEST PARA CHICOS

RESULTADOS DE LOSTEST

SOBRE MITOS  
DE LA VIOLENCIA  
DE GÉNERO

3 1



## ¿Y qué pasa si me pasa?... Le pase a quien le pase ¡Cuéntalo, Infórmate!

- CON COBERTURA NACIONAL
- CON COBERTURA AUTONÓMICA
- EN TU ISLA, CON COBERTURA INSULAR Y MUNICIPAL
- CON COBERTURA EN INTERNET

RECURSOS  
EN CANARIAS



## Y YO... ¿SOY MACHISTA?

### ¡ATRÉVETE A AVERIGUARLO!



#### Test para chicas

**1.- Vas por la calle y notas como un hombre te da un repaso de arriba a abajo con descaro, te sonríe y te dice "guapa"... ¿Qué sientes?**

**a)** Te da asco que algunos tíos se sientan con derecho a opinar sobre tu cuerpo. Le lanzas una mirada asesina.

**b)** Te sientes halagada y le devuelves la sonrisa. Te acaba de alegrar el día.

**c)** Te da corte y miras para otro lado. Ya se sabe como son los chicos... pero en el fondo te ha hecho ilusión.

**2.- Tu hermana pequeña te dice que el "príncipe azul" de sus sueños es uno que tenga mucha pasta para no tener que currar, que la proteja de todos los peligros y que le sea fiel por encima de todo... ¿Qué le dices?**

**a)** ¡Que espere sentada que de esos hay muy pocos. Pero como ella es guapa y buena lo encontrará. Eso sí, para retenerlo, tendrá que sacrificar cosas!

**b)** Flipas con tu hermana y decides que necesita una charla urgente!... ¡Cómo que la man-

tenga y la proteja! Le explicas que tiene que ser una mujer autónoma y segura y que lo más importante es el amor y el respeto mutuo.

**c)** Que aunque ellos ganen más, hoy día las mujeres también trabajan... eso sí, lo de que sea fiel es más difícil... con los chicos y las "aventurillas" ya se sabe...

**3.- A tu madre le sale una oportunidad muy buena para mejorar en su trabajo, pero eso supone tener menos tiempo para estar en casa y dedicarse a ella ¿Qué piensas?**

**a)** La decisión es suya, si a papá no le importa y a ella le hace feliz. De todas formas tú no piensas hacer más en casa...

**b)** Te alegras. Es su decisión y toda la familia la apoyará porque es importante para ella... Tocar "apechugar" un poquillo más en casa.

**c)** No lo entiendes, tu padre ya gana suficiente y ella podría quedarse en casa a cuidaros a ti y a tus hermanos... además, por ser la chi-

ca seguro que ahora te toca hacer lo que no haga ella.

**4.- Estás viendo una peli en la tele. En la escena final el prota le pide a la chica que lo deje todo por él, pero ella no quiere abandonar toda su vida por seguirlo. ¿Qué piensas?**

**a)** Que debería insistir más. La chica le quisiera de verdad lo dejaría todo por él.

**b)** Te parece mal que una persona pida a otra que abandone toda su vida... ¡una decisión tan importante tiene que salir de ti misma!

**c)** Él tiene razón queriendo llevársela, pero es decisión de ella. Además, debe ser difícil dejarlo todo de repente.

## APUNTATUS RESPUESTAS:

**1:** a  b  c     **2:** a  b  c

**3:** a  b  c     **4:** a  b  c



**5.- Tu padre viene contando que hoy ha conocido al nuevo equipo directivo de su empresa y que su jefa, la Directora General, es una mujer... ¿Qué piensas?**

**a)** Te parece estupendo que hayan cambiado a los antiguos jefes del curro de tu padre, a ver si ahora empiezan a valorarle más y por fin le suben el sueldo de una vez. Te es indiferente que sea una mujer.

**b)** Te avergüenza un poco saber que a tu padre le manda una mujer, crees que las mujeres no están para mandar en temas de negocios o política, que se os dan mejor otras cosas, como ser madres o llevar bien la casa.

**c)** Te sorprende que haya una mujer en ese puesto, puede que mole su "visión diferente" del trabajo. ¿Será guapa?

**6.- Un amigo te cuenta un chiste machista ¿Qué haces?**

**a)** Te ríes y cuentas tú otro.

**b)** Te ríes y le dices que se ha pasado un poco.

**c)** Le dices que a ti no te hacen ninguna gracia esos "chistes prehistóricos" y que hay temas con los que no se bromea.

**7.- Es el cumpleaños de tu madre y quieres comprarle un regalo. ¿Qué haces?**

**a)** Le compras una Vaporetta última generación para que no esté tan estresada, como cuesta un pastón... tu padre también colabora.

**b)** Le regalas la colonia que suele utilizar para cuando se le acabe... ¡es práctico y no es de la casa!

**c)** Le regalas una sesión en un spa con bañito y masaje para ella sola, porque sabes que le encanta.

**8.- Estás viendo la tele y el slogan de un anuncio dice "... porque para un hombre, una mujer frágil tiene un encanto especial!..." ¿Qué piensas?**

**a)** Te cabrean un montón este tipo de anuncios anticuados que siguen reproduciendo

esa idea del hombre sobreprotector y paternalista y las mujeres débiles y frágiles a las que proteger... ¡decides denunciarlo!

**b)** No pienso nada,... la publicidad es siempre así y lo seguirá siendo... exagerando las cosas para que compres más... pasas un poco del tema.

**c)** Te gusta el anuncio... a tu chico le encanta decirte que tú eres su "tesoro" al que protege, cuida y guarda de todos los peligros... y a ti ese rollito te va, te gusta sentirte "su niña".

**9.- Hoy tu padre ha discutido con su hermana (tu tía) porque hay que cuidar a sus padres (tus abuelos)... y tu padre dice que sería mejor que lo hiciera ella porque es más natural que sean las hijas las que lo hagan... ¿tú qué piensas?**

**a)** Entiendes por qué lo dice tu padre... a las mujeres todo eso de cuidar y saber qué hacer si alguien está malo se os da mejor... además

tu padre es un desastre para eso... ¡y tu tía una madraza!

**b)** Te da un poco de vergüenza que tu padre piense así y no entiendes por qué lo dice... ¿No son los dos igual de hijos?... ¿Por qué si a los dos les cuidaron de pequeños por igual, ahora tiene que hacerlo tu tía ella sola? ¿Por qué no hacerlo juntos?

**c)** Piensas que es verdad que a tu padre, como a todos los hombres... se le va a dar peor que a tu tía cuidar a tus abuelos... pero la verdad es que tu padre podría intentarlo... ¡y así tú podrías disfrutar más de tus abuelos!

## APUNTA TUS RESPUESTAS:

**5:** a  b  c     **6:** a  b  c

**7:** a  b  c     **8:** a  b  c

**9:** a  b  c



**10.- Vais toda la familia en el coche y de repente tras el sonido de un frenazo, se escucha gritar... ¡Mujer tenías que ser!... ¡Es que no tenéis ni idea de conducir y vais provocando accidentes!... ¿Qué piensas?**

**a)** Que el tío que ha gritado eso no tiene ni idea de que conducir mejor o peor depende de la confianza y la experiencia que tengas... no de que seas hombre o mujer, además, las mujeres tienen menos accidentes de tráfico.

**b)** Te pones tú también a gritar por la ventanilla... ¡mujeres al volante, peligro constante!

**c)** Dices a tu familia que en este caso, que tú lo has visto, quien lo ha hecho mal es el que grita... pero te hace gracia ver al tío gritando.

**11.- Estáis todo el grupo de marcha cuando veis a una conocida con un colega que están súper mal y llorando porque se han**

**llevado a su amiga con un coma etílico... entonces, los chicos del grupo os dicen que vayáis vosotras a consolarles que por ser chicas se os dará mejor... ¿Qué les dices?**

**a)** Que tienen razón, que os dejen a vosotras que ya se sabe que las chicas por naturaleza sois más sensibles y pacientes... ¡si van ellos seguro que dicen alguna burrada!

**b)** Que vaya chorrada más grande... que da igual si eres chica o chico... que eso depende de cómo se te de escuchar y apoyar a la gente... ¡y por ejemplo a Manu, que es el “guay y el guapo” del grupo, se le da mucho mejor que a ti!

**c)** Buah!... a ti te parece que por ejemplo Manu es muy sensible y que Félix escucha mucho mejor que tú... pero siempre se ha dicho eso... y si lo dicen ... será verdad ¿no?

## 12.- Un compi de clase te dice que eres una machista. ¿Qué haces?

**a)** Al principio te molesta pero reflexionas sobre ello, puede que sea verdad, por la educación machista que te han dado, y te molaría dejar de serlo. Le preguntas por qué lo ha dicho y lo habláis.

**b)** Le dices que te deje en paz pero te quedas un poco rayada... creías que eran los tíos los machistas y tú no te considerabas machista... pero por algo lo habrá dicho.

**c)** Le insultas diciéndole que él es un feminista y que tú no piensas ser una marimacho, que eres "súper femenina" y lo que le pasa es que él es un sensiblón.

## 13.- Estáis en casa viendo el telediario y os enteráis de que un juez ha exculpado a un hombre del delito de violación porque la víctima llevaba pantalones vaqueros y son difíciles de quitar... ¿Qué piensas?

**a)** No te parece bien que le hayan soltado pero si lo ha dicho el juez... igual es verdad que un vaquero es difícil de quitar a la fuerza...

**b)** Alucinas con la noticia y estás indignada... ¿A ver si ahora si te pones minifalda estás dando una razón para que te violen?... ¡a ésta gente se le va la olla o no tiene ni idea de lo que es una violación!

**c)** Te parece que es verdad que para quitar unos vaqueros hay que colaborar, así que... además, teniendo en cuenta como visten algunas... parece que lo van buscando...

### APUNTATUS RESPUESTAS:

10: a  b  c  11: a  b  c

12: a  b  c  13: a  b  c



**14.- Tus padres están presumiendo delante de los padres de tus colegas lo bien que se te da ayudar en la cocina y limpiar el baño en comparación con tu hermano... ¿Qué haces?**

**a)** Te da un poco de vergüenza y sonríes diciendo que te ha enseñado todo tu madre que se le da muy bien todo eso... Eso sí, no te mola nada que tu hermano tenga que hacer menos cosas que tú por ser chico...

**b)** Sonríes y bromeas diciendo “ya sabéis que para estas cosas los chicos son un desastre”, en referencia a lo de tu hermano... Te mola que si luego se lo cuentan a tus colegas, ellos piensen que eres “un buen partido” porque “ya estás hecha toda una mujer”.

**c)** Aprovechas para decirles que si tu hermano no lo sabe hacer es porque no le exigen igual que a ti por ser chico y eso es injusto... eso sí, tú estás contenta de saber hacer de todo. Aunque odies la plancha, sabes que cuando te vayas de casa no te sentirás una inútil... ¡Eres una tía independiente!

**15.- En una comida familiar tus abuelos sueltan eso de que “lo más importante en la vida para una mujer es ser madre y que por eso el mejor lugar para las mujeres es en casa con su familia... ¿tú que dices?**

**a)** Hombre... algo de razón tienen los abuelos... ¡Nadie como las mujeres sabe cuidar a sus hijos... además es verdad que a veces las mujeres que trabajan fuera de casa tienen desatendida a la familia...

**b)** Pues que lógicamente tus abuelos tienen unas ideas muy anticuadas... el papel fundamental de una mujer no tiene porque ser madre... además ¿Qué pasa con los padres?... ¡A ti te ha encantado que también te haya educado y criado tu padre!

**c)** Prefieres no opinar sobre ese tema... a ti lo que te importa es que tu madre esté siempre que la necesites... lo demás te da igual.

**APUNTATUS RESPUESTAS:**

**14:** a  b  c  **15:** a  b  c



## RESULTADOS PARA CHICAS Y YO... ¿SOY MACHISTA?



De -15 a 0



**¡Tía, eres una machista!**

Puede que ni seas consciente, pero estás reproduciendo mogollón de estereotipos sexistas. Tienes ideas prehistóricas ¡que ni tu abuela tendría!, no te extrañe que a veces te miren raro... Pero no te preocupes, seguro que todavía eres recuperable.... Todavía a muchas mujeres les pasa como a ti,... por instinto de conservación, por despiste, por educación, por comodidad o porque así las dejan hablar en la tele...el caso es que se perpetúa un modelo con ideas tan negativas y tradicionales de la femineidad y la masculinidad *¡de hace 10.000 años!*, que choca con la lucha por la igualdad que defendemos hoy en día... *¿no te parece que ya es hora de cambiar?*

### PUNTUACIONES:

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1: a <b>1</b> b <b>-1</b> c <b>0</b>  | 2: a <b>-1</b> b <b>1</b> c <b>0</b>  |
| 3: a <b>0</b> b <b>1</b> c <b>-1</b>  | 4: a <b>-1</b> b <b>1</b> c <b>0</b>  |
| 5: a <b>1</b> b <b>-1</b> c <b>0</b>  | 6: a <b>-1</b> b <b>0</b> c <b>1</b>  |
| 7: a <b>-1</b> b <b>0</b> c <b>1</b>  | 8: a <b>1</b> b <b>0</b> c <b>-1</b>  |
| 9: a <b>-1</b> b <b>1</b> c <b>0</b>  | 10: a <b>1</b> b <b>-1</b> c <b>0</b> |
| 11: a <b>-1</b> b <b>1</b> c <b>0</b> | 12: a <b>1</b> b <b>0</b> c <b>-1</b> |
| 13: a <b>0</b> b <b>1</b> c <b>-1</b> | 14: a <b>0</b> b <b>-1</b> c <b>1</b> |
| 15: a <b>-1</b> b <b>1</b> c <b>0</b> |                                       |



Tienes que atreverte a romper con esas ideas tan anticuadas que mantienen a las mujeres dentro de la casa para limpiar y cuidar sin poder acceder al ámbito público que es el valorado socialmente ¡debemos luchar por estar donde queramos! Las mujeres que se atreven, saben que son mucho más que un cuerpo al que piropar, ya no van buscando un príncipe azul que las salve, proteja o mantenga... porque saben que ese fue siempre, junto con la fuerza bruta, el origen de su dominio durante milenios...

Si sigues con esas ideas tenderas a sacrificar tu individualidad, tu identidad, tus ilusiones, tu profesión, incluso tus amistades cuando estés en pareja o tengas una familia... *¿De verdad crees que eso es justo?*

El machismo lo llevamos metido en la cabeza hasta que nos lo cuestionamos... *¡y eso es lo que deberías hacer tú!...* si no, lo tienes muy chungo... Porque vives pen-

sando como en el siglo pasado... ¡venga! Atrévete a Darte la vuelta...  
¡Atrévete a regalarle la Vaporetta a tu padre!

**¡DATE LA VUELTA!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**

De 0 a 10



## Vale, estás en ello pero...

¡Estás un poco pasota con el tema!... pero bueno, se nota que cuando escuchas o ves comentarios y actitudes machistas algo te chirría, aunque no sabes cómo actuar, parece que aún tienes dudas al respecto... Se nota que estás en ello, que quieres dejar de ser una tía machista pero todavía te lo tienes que currar... ¡parece que te da miedo posicionarte defendiendo la igualdad!... Vale que a veces cuesta, pero hay que ser valiente y dejar atrás esas ideas tradicionales de masculinidad y femineidad tan arcaicas... ¡y a ti todavía se te notan ramalazos sexistas!... Así que ya sabes... ¡A darle unas vueltas... y a mejorar! Ánimo, que no estás sola ¡son muchas las que se han atrevido a cambiar y ahora son mucho más felices y libres!

¡DALE UNAS VUELTAS!



DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA

¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!

De 10 a 15



¡Enhorabuena!...  
eres una tía con las cosas  
claras!

No soportas a la gente machista que defiende un tipo de chica moldeado por



siglos de prepotencia y de dominación... Te parece injusto que todavía en el siglo XXI nos sigan *vendiendo la moto* con una sociedad patriarcal en la que, muchas veces de forma muy sutil, las mujeres siguen con un papel de sumisión, obediencia, pasividad, objeto sexual,...

Ese ideal prehistórico de chica choca con la lucha por la igualdad que tú defiendes a ultranza ¡viva el feminismo ¡viva la lucha por un mundo más justo, por una sociedad paritaria, donde las mujeres tengan los mismos derechos que los hombres y puedan por tanto, desarrollarse como personas...

Eres de las chicas que tienen las ideas claras y se atreven a romper el modelo tradicional sexista, que saben que son mucho más que un cuerpo, que no van buscando un príncipe azul que las salve, proteja o mantenga... porque saben que ese fue siempre, junto con la fuerza bruta, el origen de su dominio durante milenios...

Felicidades, no sólo por mantenerte alerta ante el machismo sino posicionarte claramente contra él cuando lo presencias,... sabes que así eres más libre y feliz y tus relaciones con las personas son mejores... De todas formas no te engañes, quedan muchas cosas por cambiar y tú lo sabes... Por eso,...

**¡DALE OTRA VUELTA!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**

## Y YO... ¿SOY MACHISTA?

### ¡ATRÉVETE A AVERIGUARLO!



#### Test para chicos

**1.- Quedas con una chica del Tuenti y al rato os encontráis a unos colegas. Os tomáis algo todos juntos y cuando vais a pagar ella dice que te invita. ¿Qué haces?**

**a)** Ni hablar. ya me ha tocado otra feminista. A ti no te invita una chica y menos delante de tus colegas ¿Qué van a pensar de mi?

**b)** Le dices que vale, y se lo agradeces. Pienzas que seguro que te invita porque quiere rollito contigo.

**c)** Decides que sí, que vale, pero insistes que en el próximo bar invitas tú.

**2.- Es el cumpleaños de tu madre y quieres comprarle un regalo. ¿Qué haces?**

**a)** Le compras una Vaporetta última generación para que no esté tan estresada al limpiar. Como cuesta un pastón... tu padre también colabora.

**b)** Le regalas la colonia que suele utilizar para cuando se le acabe... ¡es práctico y no es de la casa!

**c)** Le regalas una sesión en un spa con baño y masaje para ella sola, porque sabes que le encanta.



**3.- Un colega te dice que le cuesta hablar abiertamente de sus sentimientos con otros chicos, que le ralla que piensen que es gay. ¿Qué le dices?**

**a)** Que es verdad que los tíos son menos sensibles y no van por ahí hablando de lo que sienten. Si lo hace van a pensar que es marica. Le dices que se corte un poco.

**b)** Que se atreva a ser él mismo y pase de lo que digan... que el rollo ese de los chicos no lloran es una chorrada... ¡expresar lo que sientes es positivo para todo el mundo!

**c)** Cada cuál es cada cuál, él verá... pero es verdad que a los tíos se les considera maricas si hablan de sus sentimientos. Le recomiendan que hable sólo con chicas.

**4.- Un amigo te cuenta un chiste machista ¿Qué haces?**

**a)** Te ríes y cuentas tú otro.

**b)** Te ríes y le dices que se ha pasado un poco y es un "chiste fácil".

**c)** Le dices que a ti no te hacen gracia esos

"chistes prehistóricos" y que hay temas con los que no se bromea.

**5.- Ves en el telediario que un juez ha exculpado a un hombre del delito de violación porque la mujer llevaba pantalones vaqueros y son difíciles de quitar... ¿Qué piensas?**

**a)** Alucinas con la noticia y estás indignado. ¿A ver si ahora por llevar minifalda están provocando que las violen? ¡A ésta gente se le va la olla!

**b)** No te parece bien que lo exculpen pero si lo ha dicho el juez... igual es verdad que un vaquero es difícil de quitar a la fuerza...

**c)** Crees que es verdad que para quitar unos vaqueros hay que colaborar. Además, algunas parece que lo van buscando.

**6.- Tu padre viene contando que hoy ha conocido al nuevo equipo directivo de su empresa y que su jefa, la Directora General, es una mujer... ¿Qué piensas?**

**a)** Te parece estupendo que hayan cambiado a los antiguos jefes del curro de tu padre, a

ver si ahora empiezan a valorarle más y por fin le suben el sueldo de una vez. Te es indiferente que sea una mujer.

**b)** Te avergüenza un poco saber que a tu padre le manda una mujer, crees que las mujeres no están para mandar en temas de negocios o políticos, que se les dan mejor otras cosas, como ser madres o llevar bien la casa.

**c)** Te sorprende que haya una mujer en ese puesto, puede que esté bien su "visión diferente" del trabajo. ¿Estará buena?

**7.- Hoy tu padre ha discutido con su hermana (tu tía) porque hay que cuidar a sus padres (tus abuelos) y tu padre dice que eso le toca a ella porque es más natural que sean las hijas y no los hijos las que se hagan cargo de eso... ¿Tú que piensas?**

**a)** Te da un poco de vergüenza que tu padre piense así y no entiendes por qué lo dice...

¿No son los dos igual de hijos?... ¿Por qué si a los dos les cuidaron de pequeños por igual, ahora tiene que hacerlo tu tía ella sola? ¿Por qué no hacerlo juntos?

**b)** Entiendes por qué lo dice tu padre... a las mujeres todo eso de cuidar y saber qué hacer si alguien está malo se os da mejor... además tu padre es un desastre para eso... ¡y tu tía una madraza!

**c)** Piensas que es verdad que a tu padre, como a todos los hombres... se le va a dar peor que a tu tía cuidar a tus abuelos... pero la verdad es que tu padre podría intentarlo... ¡y así tú podrías disfrutar más de tus abuelos!

## APUNTATUS RESPUESTAS:

**1:** a  b  c     **2:** a  b  c

**3:** a  b  c     **4:** a  b  c

**5:** a  b  c     **6:** a  b  c

**7:** a  b  c



**8.- Estáis todo el grupo de marcha cuando veis a una conocida con un colega que están súper mal y llorando porque se han llevado a su amiga con un coma etílico... entonces, algunos chicos del grupo dicen a las chicas que vayan ellas a consolarles que por ser chicas se les dará mejor... ¿Qué les dices?**

**a)** Buah!... a ti te parece que por ejemplo Manu es muy sensible y que incluso tú escuchas mucho mejor que Almudena... pero siempre se ha dicho eso, y si lo dicen, ¿será verdad no?

**b)** Que vaya chorrada más grande... que da igual si eres chica o chico... que eso depende de cómo se te de escuchar y apoyar a la gente... ¡y por ejemplo a ti, que eres un tío muy majo, se te da muy bien!

**c)** Que tus colegas tienen razón, que les den a las chicas que ya se sabe que ellas por naturaleza son mas sensibles y pacientes... ¡si vamos los chicos seguro que decimos alguna burrada!

**9.- Vais toda la familia en el coche y de repente tras el sonido de un frenazo, se escucha gritar... ¡Mujer tenías que ser!... ¡Es que no tenéis ni idea de conducir y vais provocando accidentes!... ¿Qué piensas?**

**a)** Te pones tu también a gritar por la ventanilla... ¡mujeres al volante, peligro constante!

**b)** Que el tío que ha gritado eso no tiene ni idea de que las estadísticas dicen que las mujeres tienen menos accidentes de tráfico... y que, conducir mejor o peor depende de la confianza y la experiencia que tengas... no de que seas hombre o mujer.

**c)** Dices a tu familia que en este caso, que tú lo has visto, quien lo ha hecho mal es el que grita... pero que es verdad que las mujeres suelen conducir peor que los hombres... pero no sabes por qué.



## 10.- Un colega de clase te dice que eres un machista. ¿Qué haces?

**a)** Al principio te molesta pero reflexionas sobre ello, puede que sea verdad, por la educación machista que te han dado, y te molaría dejar de serlo. Le preguntas por qué lo ha dicho y habláis sobre ello.

**b)** Le insultas diciéndole que es un feminista y que lo que le pasa es que le molesta que tú seas el más machito del insti... "un tío de los de verdad" y no un cursi y sensiblón como él.

**c)** Le dices que te deje en paz pero te quedas un poco rayado... machista, machista no crees que seas... pero por algo lo habrá dicho.

## 11.- Escuchas a tu padre presumiendo de que él ya ayuda mucho en casa, que pone el lavavajillas y a veces hace la compra. ¿Qué piensas?

**a)** Que tú no presumirías de eso... vale que a tu madre le haya dado ahora por exigir ayuda, pero así tu padre queda como un *marujocalzonazos*.

**b)** Que el pobre lo está intentado... y la verdad es que se le da bien poner el lavavajillas...  
Además ¡con él siempre cenamos pizza!

**c)** Que no entiendes por qué dice que "ayuda" si los dos trabajan fuera de casa y deberían compartir por igual las tareas... ¡así presumir de verdad!

### APUNTATUS RESPUESTAS:

8: a  b  c  9: a  b  c

10: a  b  c  11: a  b  c



**12.- Estás viendo la tele y en un anuncio dice el slogan “... porque para un hombre, una mujer frágil tiene un encanto especial...” ¿Que piensas?**

**a)** Te cabrean un montón este tipo de anuncios anticuados que siguen reproduciendo esa idea del hombre sobreprotector y paternalista y de las mujeres débiles y frágiles a las que hay que proteger... ¡Decides denunciarlo al Instituto Canario de la Mujer!

**b)** Te gusta el anuncio... a ti te encanta decirle a tu chica que ella es tu “tesoro” al que proteges, cuidas y guardas de todos los peligros... y a ella le mola ese rollito, te gusta pensarla como “tu niña.”

**c)** No pienso nada,... la publicidad es siempre así y lo seguirá siendo... exagerando las cosas para que compres más... pasas un poco del tema.

**13.- Hoy han venido tus abuelos a casa y han tenido bronca con tus padres porque decían que lo más importante en la vida para una mujer es ser madre y que por eso el mejor lugar para ella es en casa con su familia... ¿Tú qué dices?**

**a)** Hombre... algo de razón tienen los abuelos... ¡Nadie como las mujeres sabe cuidar a sus hijos... además es verdad que a veces las mujeres que trabajan fuera de casa tienen desatendida a la familia...

**b)** Pues que tus abuelos tienen unas ideas muy anticuadas... el papel fundamental de una mujer no tiene por qué ser madre... además ¿Qué pasa con los padres?... ¡A ti te ha encantado que también te haya educado y criado tu padre!

**c)** Prefieres no opinar sobre ese tema... a ti lo que te importa es que tu madre esté siempre que la necesites... lo demás te da igual.

**14.- Tus padres están presumiendo delante de los padres de tus colegas lo bien que se te da ayudar en la cocina y limpiar el baño en comparación con tu hermana... ¿Qué haces?**

**a)** Te mueres de vergüenza porque seguro que luego se lo cuentan a tus colegas y

aunque estás contento de ayudar en casa, no quieres que lo sepa nadie por si piensan que “eres una nena”.

**b)** Les lanzas una mirada asesina y dices que lo haces porque te obligan y que estás harto de hacer “cosas de mujeres” como si fueras un marujo, que a partir de ahora no piensas hacer nada.

**c)** Te sientes orgulloso, estás contento de saber hacer de todo. Aunque odies la plancha, sabes que cuando te vayas de casa no te sentirás un inútil que depende de su chica o su mami... ¡Eres un tío independiente!

**15.- A tu madre le sale una oportunidad muy buena de mejorar en su trabajo, pero eso supone tener menos tiempo para estar en casa y dedicarse a las tareas domésticas ¿Qué piensas?**

**a)** La decisión es suya, si a papá no le importa y a ella le hace feliz. De todas formas tú no piensas hacer más cosas en casa...

**b)** Te alegras, sabes lo que la importa. Es su decisión y toda la familia estará ahí apoyándola... habrá que “apechugar” un poquillo más en casa.

**c)** No lo entiendes, tu padre ya gana suficiente y ella podría quedarse en casa a cuidaros a ti y a tus hermanos...

APUNTA TUS RESPUESTAS:

**12:** a  b  c  **13:** a  b  c

**14:** a  b  c  **15:** a  b  c



# RESULTADOS PARA CHICOS Y YO... ¿SOY MACHISTA?



De -15 a 0



**¡Tío, eres un machista!**

Puede que ni seas consciente, pero estás reproduciendo mogollón de estereotipos sexistas. Tienes ideas de cavernícola que ni tus abuelos tendrían, no te extrañe que a veces te miren mal o que muchas tías no te aguanten... será por cultura, herencia o educación... sea lo que sea, esperamos que todavía seas recuperable... Tendrías que empezar por preguntarte por qué tienes esa necesidad de ir de machito por la vida ¿para demostrar qué?

Defiendes un tipo de mujer, un *ideal* moldeado por siglos de prepotencia y dominación que consiste en una tía buena que no discuta, que abra la boca sólo para

## PUNTUACIONES:

- |   |   |
|---|---|
| 1: a <input type="checkbox"/> -1 b <input type="checkbox"/> 0 c <input type="checkbox"/> 1  | 2: a <input type="checkbox"/> -1 b <input type="checkbox"/> 0 c <input type="checkbox"/> 1  |
| 3: a <input type="checkbox"/> -1 b <input type="checkbox"/> 1 c <input type="checkbox"/> 0  | 4: a <input type="checkbox"/> -1 b <input type="checkbox"/> 0 c <input type="checkbox"/> 1  |
| 5: a <input type="checkbox"/> 1 b <input type="checkbox"/> 0 c <input type="checkbox"/> -1  | 6: a <input type="checkbox"/> 1 b <input type="checkbox"/> -1 c <input type="checkbox"/> 0  |
| 7: a <input type="checkbox"/> 1 b <input type="checkbox"/> -1 c <input type="checkbox"/> 0  | 8: a <input type="checkbox"/> 0 b <input type="checkbox"/> 1 c <input type="checkbox"/> -1  |
| 9: a <input type="checkbox"/> -1 b <input type="checkbox"/> 1 c <input type="checkbox"/> 0  | 10: a <input type="checkbox"/> 1 b <input type="checkbox"/> -1 c <input type="checkbox"/> 0 |
| 11: a <input type="checkbox"/> -1 b <input type="checkbox"/> 0 c <input type="checkbox"/> 1 | 12: a <input type="checkbox"/> 1 b <input type="checkbox"/> -1 c <input type="checkbox"/> 0 |
| 13: a <input type="checkbox"/> -1 b <input type="checkbox"/> 1 c <input type="checkbox"/> 0 | 14: a <input type="checkbox"/> 0 b <input type="checkbox"/> -1 c <input type="checkbox"/> 1 |
| 15: a <input type="checkbox"/> 0 b <input type="checkbox"/> 1 c <input type="checkbox"/> -1 |   |

reír tus gracias, que sea delicada y "femenina", es decir *buena y abnegada como tu santa madre...* que sólo vive para y por su familia... ¿a ti te parece que eso es justo? Tienes que atreverte a romper con esas ideas tan anticuadas que mantienen a las mujeres dentro de la casa únicamente para limpiar y cuidar... ¿De verdad que tú no vas a querer cuidar también a tus hijos?

Ese ideal de chica, que tus pelis y videojuegos favoritos te muestran, choca con las nuevas mujeres, las que no se someten y protestan, las que se atreven a romper el modelo tradicional de femineidad y no se dejan dar órdenes, no se dejan mantener, que es otra manera de comprarlas,... choca con la lucha por la igualdad que defendemos hoy en día... ¿no te parece que ya es hora de cambiar?

Cuando vas por la calle no te cortas cuando se te van los ojos con descaro tras una chica con un cuerpazo... ¡y eso es para ti lo importante en las mujeres!... te dejas llevar en plan autómata como por una programación animal... pero si logras usar también esa herencia reciente, el córtex cerebral, si eres un poco más racional y menos primitivo, te empezarás a dar cuenta que ya toca cambiar, ya toca plantearse otro modelo de masculinidad, uno que no someta, uno que os haga tanto a hombres como a mujeres, más felices ¿Te atreves?

El machismo lo llevamos metido en la cabeza hasta que nos lo cuestionamos... *¡y eso es lo que deberías hacer tú!...* si no, lo tienes muy chungo... Porque vives pensando como en el siglo pasado... ¡venga! Atrévete a Darte la vuelta... ¡Atrévete a regalarle la Vaporetta a tu padre!



**¡DATE LA VUELTA!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**

**De 0 a 10**



**Vale, estás en ello pero...**

¡Estás un poco pasota con el tema!... pero bueno, se nota que cuando escuchas o ves comentarios y actitudes machistas algo te

chirría, aunque no sabes cómo actuar, parece que aún tienes dudas al respecto... Se nota que estás en ello, que quieres dejar de ser un tío machista pero todavía te lo tienes que currar... ¡parece que te da miedo posicionarte defendiendo la igualdad!... Vale que a veces cuesta, y para los chicos supone perder algunos privilegios ¡que sabes que eran injustos!, pero al final todo el mundo gana con la igualdad y por eso te apetece evolucionar hacia nuevas identidades masculinas, unas que no sometan, que hagan tanto a hombres como a mujeres más felices y dejen atrás esas ideas tradicionales de masculinidad y femineidad tan arcaicas y negativas... ¡Pero para eso tienes que atreverte!... Y luchar contra esos ramalazos sexistas que todavía se te escapan!... Así que ya sabes... ¡A darle unas vueltas... y a mejorar! Ánimo, puedes mejorar y no estás solo, muchos otros hombres ya han iniciado ese camino... serás mucho más feliz y libre que hasta ahora!

**¡DALE UNAS VUELTAS!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**

**De 10 a 15**



**¡Enhorabuena!...  
eres un tío con las cosas  
claras!**

... Y además no estás solo. Hay muchos chicos, que como tú, pasan de ir de ma-

chote por la vida y han decidido luchar por la evolución social hacia nuevas identidades masculinas ¡Que estamos en el siglo XXI y parecemos del X!

Sabes que ese cambio hacia actitudes igualitarias te beneficia ¡a ti y a todo el mundo! No soportas a la gente machista que defiende un tipo de chica moldeado por siglos de prepotencia y de dominación que consiste en que la mujer sea joven, guapa, mansa, dulce, sumisa, que no discuta nunca, que jamás reclame, que se sacrifique o que cuando se independice, tenga la casa impecable... Además eres de los que te has atrevido a romper el modelo dominador y agresivo de masculinidad, porque era injusto y porque no te sentías cómodo en él...

Eres de los chicos que sabe qué significa ser feminista, y presumes de serlo, de ser un tío que lucha por la igualdad entre mujeres y hombres, que lucha por un mundo más justo, por una sociedad pari-



taria, donde los hombres y las mujeres tengan los mismos derechos y puedan por tanto, desarrollarse como personas...

Eres de los chicos que tienen las ideas claras y se atreven a romper el modelo tradicional sexista, que sabe que las mujeres son mucho más que “un cuerpo” que tenéis que salvar o proteger en plan príncipe azul.

Felicidades, no sólo por mantenerte alerta ante el machismo sino posicionarte claramente contra él cuando lo presencias,... sabes que así eres más libre y feliz y tus relaciones con las personas son mejores... De todas formas no te engañes, quedan muchas cosas por cambiar y tú lo sabes... Por eso,...

**¡DALE OTRA VUELTA!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**



## Y MI RELACIÓN... ¿FUNCIONA? ¡ATRÉVETE A AVERIGUARLO!



### Test para chicas

**1.- Vuelves a la mesa después de pedir en la barra de la pizzería y ves que tu chico te ha cogido el móvil y lo está cotilleando. Ante tu cara de póker te dice que qué pasa, que tiene todo el derecho... ¿Qué haces?**

**a)** Le dices que de qué va y que si no le suena

eso de respetar la intimidad de los demás. Estás cabreada porque además demuestra que no confía en ti.

**b)** Te callas. Tiene razón, tiene derecho a saber quién te llama. Además, lo hace para quedarse tranquilo.

**c)** No te parece normal que lo haga sin preguntar, pero bueno..., no tienes nada que ocultar.

**2.- Tus amigas y tú habláis de que no os imagináis una vida sin pareja... y fantaseáis sobre vuestro “príncipe azul” o “media naranja”. ¿Tú qué opinas?**



**a)** ¡Qué manía con pensar que sólo se puede ser feliz si tienes pareja! Tú te sientes “naranja entera”.

**b)** Cómo será el tuyo?... sabes que hay un chico esperándote que será perfecto para ti.

**c)** Tú no crees en príncipes azules ni medias naranjas... pero no te imaginas la vida sin un chico a tu lado.

**3.- Le has dicho a tu chico que te apetece ir despacio con vuestras relaciones sexuales. Él ha puesto mala cara y se ha quedado callado. ¿Qué piensas?**

**a)** No entiendes su mala cara y quieres volver a hablar con él pero ahora tienes dudas.

**b)** Te cabrea su reacción, sientes que no respeta tu decisión, tus tiempos. Se calla sin explicarte nada.

**c)** Estás arrepentida. Seguro que se ha cabreado. Muchas veces te dice todo lo que hacía con su ex y que ella lo hacía porque le quería. ¡Y tú también le quieres mucho!

**4.- Tus amigas te han echado una bronca virtual colectiva por el Tuenti, dicen que parece que has sido abducida... que porque tengas novio no te tienes que desaparecer ¿Qué piensas?**

**a)** Te sienta mal la “bronca”, tampoco es para tanto... Ellas no lo entienden, te gusta mucho y a él no le molesta que salgas con ellas.

**b)** No entiendes por qué se mosquean... Pero tienen razón en que estás desaparecida.

**c)** Tienen razón, vale que con novio tienes menos tiempo, pero no deberías reducir tu vida sólo a él, ¡hoy sales con ellas!

**5.- El tío bueno de la serie de los jueves, dice, en el capítulo de hoy, que los celos son una muestra de amor tras una bronca por la minifalda de su chica... ¿Qué piensas?**

**a)** No estás de acuerdo pero ves que es normal que él se haya puesto así de celoso si otros chicos miraban las piernas de su chica.

**b)** Vale que a veces se sienten celos en las parejas ¡pero no son una muestra de amor! ¡Si es tan celoso que se lo curre y deje en paz el largo de su falda!

**c)** A ti te parece que es normal que el chico se cabreara. Cuanto más quieres a una persona más celoso o celosa te pones.

**6.- Estás hecha un lío. El baloncesto siempre ha sido tu pasión, pero últimamente has dejado de ir con el equipo porque tu chico, aunque no te dice que lo dejes, pero sí que lo pasa fatal cuando no os veis por culpa de tus entrenamientos... ¿Qué haces?**

**a)** Te sientes una idiota. ¡con lo que te gusta el baloncesto! También te gusta mucho tu chico pero eso no supone sacrificar tus propios deseos. Decides hablar con él ¡y volver al equipo!

**b)** Sigues dudando... él te gusta mucho y lo dice porque quiere estar más contigo... ¡aunque él no ha dejado de ir al fútbol!

**c)** Piensas que es normal tener que sacrificar este tipo de cosas cuando estás en pareja. Le quieres tanto que para ti lo más importante es que él sea feliz y que quiera estar todo el tiempo contigo...

## APUNTA TUS RESPUESTAS:

**1:** a  b  c     **2:** a  b  c

**3:** a  b  c     **4:** a  b  c

**5:** a  b  c     **6:** a  b  c



**7.- Es lunes. Te enteras de que tu chico se ha dedicado a preguntar a todos tus colegas sobre lo que has hecho este sábado que no has salido con él. ¡cuando tú ya se lo contaste el domingo!... ¿Qué piensas?**

**a)** No le das mucha importancia. Él siempre te dice que te quiere tanto que necesita saber dónde vas, con quién y qué haces en todo momento para poder imaginarte y porque se preocupa mucho por ti. ¡Es tan atento!

**b)** Te molesta mucho. Sientes que te quiere controlar y además no confía en ti. Decides hablar con él muy seria.

**c)** No entiendes su insistencia en saber exactamente qué hiciste el sábado y por qué no se fía de lo que le has contado... pero bueno, será su forma de mostrar interés por ti...

**8.- Tú quieres dejarlo con tu chico pero él te dice que te necesita (ahora más que**

**nunca por sus movidas familiares), que no puede vivir sin ti, que si no te da pena que se sienta tan mal ¿Qué haces?**

**a)** Empiezas a dudar, el pobre no ha tenido nunca suerte con las chicas y tú no quieres ser una más, no quieres fallarle... pero es que no funciona. Ahora estás hecha un lío.

**b)** Te sientes culpable, es verdad que si sientes algo por él no puedes dejarle, te necesita y además, dice que eres el amor de su vida. Le das otra oportunidad.

**c)** Lo sientes mucho, pero una relación de pareja no se basa en sentimientos de protección ni de pena... si quiere, seguirás estando ahí como amiga.

**9.- Hablando con tus amigas te hacen ver que en tu relación de pareja tu chico es siempre el que impone las reglas, cuándo quedar, dónde ir, con quién,... ¿Qué haces?**

**a)** Jolín! Es cómo si acabaras de abrir los ojos ¡tienen toda la razón! Pero como siempre es

tan cariñoso y te dice que lo hace por ti y que a él se le da mejor decidir. ¡Ni te habías dado cuenta! Decides hablar con él.

**b)** No se lo puedes negar, es verdad que al final él siempre decide... pero es que te cuesta mucho defender tus opiniones y a él se le da mejor decidir

**c)** Estas harta de que tus amigas critiquen todo el rato tu relación y a tu chico... a ti te gusta como es y lo único que hace es preocuparse por ti y demostrarte su amor.

**10.- Tu chico te dice que vas vestida de forma demasiado provocativa y que no le mola. Te dice que te cambies, que así no sales con él... ¿Qué haces?**

**a)** Decides cambiarte de ropa pero estas de morro toda la noche porque no te mola lo que te ha dicho.

**b)** Le dices que sientes que no le guste pero que tú te sientes a gusto con esa ropa... y

vistes como te da la gana... si no quiere salir contigo, ahí se queda.

**c)** Le das la razón, puede que te hayas pasado, si vas así por la calle va a tener que partirse la cara con todo el que te vaya mirando. Te cambias de ropa y prometes sólo vestirme así para él.

## APUNTA TUS RESPUESTAS:

**7:** a  b  c     **8:** a  b  c

**9:** a  b  c     **10:** a  b  c



**11.- El otro día tu chico y tú tuvisteis una súper bronca por sus celos... y él se pasó mogollón, ahora ha venido como si nada y no te pide perdón aunque está muy cariñoso... ¿Que haces?**

**a)** No sabes qué hacer, la verdad es que se pasó un montón... pero te mola demasiado para no perdonarle.

**b)** Piensas que el amor todo lo puede y tú conseguirás que él cambie esas ideas tan posesivas... Además ¡ahora está como nunca de cariñoso!

**c)** Le dices que sigues cabreada. No sólo no se disculpa sino que sigue justificando que los celos son normales y le impulsaron a reaccionar así ¡que no te venga con cariñitos que tenéis que hablar muy seriamente!

**12.- A tu chico le ha dado por llamarte “culito” y te llama así delante de los amigos e incluso te ha puesto así en el móvil. ¿Qué haces?**

**a)** Vale que le guste mi culo pero no me mola nada que me vea sólo como eso... y ¡mucho menos que me llame así! Hablo muy seria con él.

**b)** ¿Y sí le llamo yo también así? A mi también me gusta su culo...

**c)** Sabes que tienes un “culo perfecto” y te encanta que él vaya presumiendo de eso. Además, a él le pone llamarte así y no lo puede remediar... ¡ya se sabe como son los tíos!

**13.- Un día que estás rallada por una bronca, un colega que te mola te ve llorando y te dice que si estuvieras con él, no tendrías que preocuparte por nada, que él te cuidaría y sabe lo que es bueno para ti. ¿Qué piensas?**

**a)** Te sientes afortunada de que sea tan bueno y se preocupe tanto por ti, te encanta que te cuide así.

**b)** No te mola nada ese rollito protector-paternal que lleva... está bien que te apoye pero piensas que tu pareja debe tratarte de igual a igual... ¡no como si fueras una niña pequeña!

**c)** Piensas que tú sabes mejor que él lo que es bueno para ti... pero bueno, te encanta que te trate así, en el fondo te resulta mas cómodo.

**14.- Tu chico te dice con un tono que te asusta que si le dejaras sería capaz de hacer cualquier cosa... ¿Qué piensas?**

**a)** No te ha gustado lo que has sentido, estás un poco rallada, pero le abrazas diciéndole que siempre estaréis juntos.

**b)** Piensas que te tiene que querer muchísimo para decirlo de esa forma... ¡Siempre te dice que no se imagina la vida lejos de ti! Piensas que por eso será tan posesivo, porque tiene miedo a perderte.

**c)** Sientes como si te acabara de saltar una alarma por dentro. Hay algo que te chirría de cómo te lo ha dicho. Empiezas a mosquearte.

**15.- Conoces a un chico, está buenísimo, es simpático, inteligente, gracioso... ayyy!... es perfecto!... y de repente te dice que él no dejaría que su novia saliera por ahí sin él o sola con sus amigas... ¿Qué haces?**

**a)** Buah!... ¡Qué chasco, otro machista pre-histórico!... Le dices que de qué va creyendo que su novia es su propiedad y puede decidir con quien sale... ¡Ahí te quedas, guapo!

**b)** Te parece que tiene que ser un chico súper sensible que no se imagina separado de su chica, que lo pasaría tan mal que tiene que estar siempre con ella... ayyy!... ¡Sigue siendo perfecto!

**c)** No te gusta mucho que haya dicho eso... ¡pero es que está tan bueno!... seguro que tú consigues hacer que cambie esas ideas.

## APUNTA TUS RESPUESTAS:

**11:** a  b  c  **12:** a  b  c

**13:** a  b  c  **14:** a  b  c

**15:** a  b  c



# RESULTADOS PARA CHICAS

## CHEQUEA TU RELACIÓN...



6 2

### PUNTUACIONES:

1: a <b>1</b> b <b>-1</b> c <b>0</b>	2: a <b>1</b> b <b>-1</b> c <b>0</b>
3: a <b>0</b> b <b>1</b> c <b>-1</b>	4: a <b>-1</b> b <b>0</b> c <b>1</b>
5: a <b>0</b> b <b>1</b> c <b>-1</b>	6: a <b>1</b> b <b>0</b> c <b>-1</b>
7: a <b>-1</b> b <b>1</b> c <b>0</b>	8: a <b>0</b> b <b>-1</b> c <b>1</b>
9: a <b>1</b> b <b>0</b> c <b>-1</b>	10: a <b>0</b> b <b>1</b> c <b>-1</b>
11: a <b>0</b> b <b>-1</b> c <b>1</b>	12: a <b>1</b> b <b>0</b> c <b>-1</b>
13: a <b>-1</b> b <b>1</b> c <b>0</b>	14: a <b>0</b> b <b>-1</b> c <b>1</b>
15: a <b>1</b> b <b>-1</b> c <b>0</b>	

De -15 a 0



**Mal rollo tía**  
**¡Sube la guardia!**

... Porque algo no va bien... con tus respuestas demuestras que tienes unas ideas de las relaciones de pareja y del amor totalmente sexistas y estereotipadas... estas creencias anticuadas y basadas en los mitos del amor romántico te pueden llevar a establecer relaciones de pareja basadas en el abuso, dominio, control... y estas relaciones, pueden terminar en violencia... *¿sabes que también te puede pasar a ti? ¡Nos puede pasar a todas!*

Y tú tienes muchas papeletas si sigues defendiendo un tipo de chica, un ideal de



pareja de los tíos machistas moldeado por siglos de prepotencia y de dominación: una novia que sea joven y mansa, dulce y sumisa, siempre con una sonrisa tonta en la cara, una tía buena que no discuta, que sea simpática y que jamás reclame, que abra la boca solo para ser correcta, elogiar lo que hace su chico y reírle las gracias, o que use las manos sólo para darle placer y, cuando esté en su casa, tenerla impecable, cocinar, cuidar a todo el mundo... sacrificándose siempre ella... *¿De verdad quieres ser así?... ¡Que no te vengan con cuentos... las relaciones no son eso!*

En las relaciones de pareja, además de amor, debe existir reciprocidad y respeto... todas las relaciones deberían aportar bienestar y crecimiento personal... si una persona te hace sufrir, aléjate de ella... ¡ni te conviene ni te merece!

Sólo las chicas que se atreven a romper el modelo tradicional sexista pueden establecer relaciones de igualdad... las chicas que no se someten y protestan... mujeres valientes y modernas que exigen, piden, dan, se meten, regañan, contradicen, hablan y sólo se desnudan si les da la gana... *¿seguro que no prefieres ser así?*

Si tu pareja también piensa y se comporta con ideas tan sexistas... ¡Se está pasando!... y tú no deberías pasar del tema... *¡Si pasas, te pasa!...* estate alerta en tu relación y ¡no pases ni una!

El machismo lo llevamos metido en la cabeza hasta que nos lo cuestionamos... ¡y eso es lo que deberías hacer tú!... si no, lo tienes muy chungo... Porque vives pensando como en el siglo pasado... ¡venga! Atrévete a *Darte la vuelta...*

**¡DATE LA VUELTA!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**



## De 0 a 10



### ¡Debes seguir atenta!

¡Estás un poco pasota con el tema!, todavía debes plantearte cómo son tus esquemas sentimentales... porque algún ramalazo sexista se te escapa... pero bueno, se nota que estás en proceso de cambio... que cuando presencias comentarios y actitudes machistas te chirrían, aunque no sabes como actuar, como si aún tuvieras dudas al respecto.

Quieres dejar atrás las ideas anticuadas sexistas y los mitos negativos del amor romántico... pero no sabes muy bien cómo... te cuesta posicionarte defendiendo la igualdad.

Recuerda que sólo las chicas que se atreven a romper el modelo tradicional sexista pueden establecer relaciones de igualdad... las chicas que no se someten y protestan... mujeres valientes y modernas que exigen, piden, dan, se meten, regañan, contradicen, hablan y sólo se desnudan si les da la gana... *¿A qué quieres ser así?*

Debes seguir atenta a no permitir formas de ser dominantes, absorbentes o acaparadoras en tus parejas y seguir defendiendo que se pueden aprender otras formas de relacionarse y entrenarse en relaciones de paridad, relaciones entre iguales en las que nadie manda ni es mandado. Así que ya sabes... *¡A darle unas vueltas... y a mejorar! ¡Ánimo, que no estás sola!*

### ¡DALE UNAS VUELTAS!



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**

**De 10 a 15**



## **¡Enhorabuena!... eres una tía con las cosas claras!**

Si continúas con estas ideas será difícil que tus relaciones de pareja sean de abuso, dominio o control y por lo tanto puedan terminar en violencia... tienes muy claro como se establece una relación en igualdad y no soportas a los tíos que te vienen con una idea tradicional de la masculinidad basada en la fuerza o el poder. Con formas de ser absorbentes, dominantes y acaparadoras..., te molan los tíos que se acepten como seres afectivos, sensibles y vulnerables como todo el mundo ¡y no los que van de machitos!

Crees que habría que romper los patrones tradicionales que marca la sociedad machista de cómo deben ser las parejas, los hombres y las mujeres. Crees que lo único que hacen es limitarnos en nuestras libertades y defiendes que debería existir un único patrón, el de persona, y a partir de ese que cada cual tuviera sus peculiaridades individuales... así nos

ahorraríamos todas las etiquetas que se ponen a quienes no responden (por que no les gusta o lo rechazan) a esos modelos de masculinidad o feminidad arcaicos que aún se consideran válidos por algunos.

Felicidades, no sólo por mantenerte alerta ante el machismo sino por posicionarte claramente contra él cuando lo presencias,... sabes que así eres más libre y feliz y tus relaciones con las personas son mejores... De todas formas no te engañes, quedan muchas cosas por cambiar y tú lo sabes... Por eso,...

**¡DALE OTRA VUELTA!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**



# Y MI RELACIÓN... ¿FUNCIONA?

## ¡ATRÉVETE A AVERIGUARLO!

¡chequea  
tu  
relación!  
¡chequea  
el amor!

### Test para chicos

#### 1.- Tú novia te dice que no a mantener relaciones sexuales... ¿Qué piensas?

**a)** Que no lo entiendes porque con su ex si las tenía... y además todas las demás parejas de la pandilla si las tienen... pero bueno, si no quiere habrá que aguantarse.

**b)** Te apetecería saber cuál es la razón si ella te la quiere decir, de todas formas, sea la que sea, ya ha dicho que no y no piensas insistir más. Cuando sea el momento para los dos, será genial.

**c)** Que si te quisiera de verdad no tendría tantas dudas. Sigues insistiendo, te mola que sea de las que "se resisten" y luego caen, además el "no" en las tías siempre es un "quizás".

#### 2.- Tú chica te dice que mañana han decidido salir solas las amigas de siempre, sin chicos... ¿Qué te parece?

**a)** Te parece genial, llevan tiempo queriendo hacer ese "reencuentro" y esperas que se lo pase muy bien.

**b)** Le dices que bueno, que lo pase bien, pero luego te tiras todo el rato diciéndola lo solo

y aburrido que te vas a quedar y lo mal que lo pasas.

**c)** No te parece normal que te deje y se vaya con sus amigas de fiesta ¡si tienen novio no entiendes por qué tienen que ir solas!, además, no te gusta que salga con otra gente. Si se va, se la montas.

### **3.- Imagina que en tu pandilla hay un amigo tuyo que maltrata a la chica con la que está saliendo ¿Qué haces?**

**a)** No haces nada porque seguro que luego se arreglan y es asunto suyo. Además, él es tu amigo y no quieres buscarte problemas.

**b)** Intentas hacer algo. La violencia, sea la que sea, no se puede permitir en ningún caso... aunque sea tu colega, se está pasando. Además es un delito.

**c)** Harías algo sólo si supieras que la pega o abusa sexualmente de ella... que la insulte o se burle no te parece tan grave, es normal en las parejas.

### **4.- Tu chica se pone ropa que tú consideras demasiado provocativa... ¿Qué haces?**

**a)** No se lo dices directamente pero aprovechas cuando pasa una chica con ropa parecida para comentar “las pintas que lleva y lo que parece” para ver si ella se da por aludida.

**b)** Qué se ponga lo que le dé la gana ¡si ella se siente a gusto! La verdad es que está guapísima.

**c)** No te mola nada y le dices que se cambie, que no te apetece partirte la cara con todo el que la vaya mirando. Te raya pensar que vestida así va a ligar y te pueda dejar. Además, así va provocando.

#### APUNTATUS RESPUESTAS:

**1:** a  b  c     **2:** a  b  c

**3:** a  b  c     **4:** a  b  c



**5.- Es domingo, y tu novia te está contando que ayer, que salisteis por separado, se lo pasó genial con sus amigas, que bailó y se rió mucho ¿Qué piensas?**

**a)** Que prefieres que no te lo cuente, que te da por imaginar lo que no es.

**b)** Te alegras de verdad, sabes que le encanta bailar y como a ti no te gusta, contigo no se divierte tanto en la disco... ¡Pero hoy toca divertirlos juntos!

**c)** Le pones una sonrisa falsa y te quedas callado. Mañana piensas preguntar a todos vuestros colegas con quien bailó. No te fías ni te ha gustado que lo pase tan bien sin ti.

**6.- Estás contando algo a toda la pandilla y tu chica te dice que no está de acuerdo con tu opinión y da la suya contando por qué... ¿Qué haces?**

**a)** Escucharla. Todas las opiniones son válidas y siempre está bien escuchar diferentes puntos de vista. ¡Aunque ésta vez tú crees que tienes razón!

**b)** Le lanzas una mirada asesina para que se calle. No soportas que te lleve la contraria o no te dé la razón, te alteras mogollón y a veces te cuesta controlarte.

**c)** No te mola mucho que piense diferente a ti ¡y menos que lo haga delante de los colegas!... Pero sí es su opinión.

**7.- Te das cuenta de que el novio de una amiga tuya cada vez que sale con vuestro grupo está de morros o se cabrea con ella, y ella al final está dejando de salir con vosotros ¿Qué haces?**

**a)** Hablas con ella porque sabes que le encanta salir con vosotros, y no te parece normal que porque a su chico no le guste, ella sacrifique su grupo de siempre.

**b)** No haces nada. Tú también utilizas esa estrategia cuando no te molan las amigas de tu novia... Así, ella solita decide dejar de salir con su grupo... ¡Y parece que tú no le has dicho nada!

**c)** No te gusta nada ese chico, se le ve venir... y te da pena dejar de verla, pero... ¿Qué le vas a hacer?

**8.- Estás con una pareja amiga tuya y el chico empieza a burlarse de su novia imitándola y contando intimidades. Ella se va enfadada diciendo que vale ya de criticarla y burlarse de ella entre risas... ¿Qué haces?**

**a)** Vas de coleguita de tu amigo y le dices que no se preocupe, que su chica es una exagerada... No entiendes porque se enfada, total era una broma.

**b)** Le dices a tu amigo que se ha pasado y que no te mola nada su actitud... le animas a que vaya a pedirle perdón y a dejar de ser así... si no, tú vas a animar a tu amiga a que pase de él.

**c)** Te sientes súper incomodo y piensas que él se ha pasado... Pero no dices nada, total, son sus movidas.

**9.- Tu chica se lleva genial con un compañero de clase, y aunque ella te ha repetido mil veces que sólo es un amigo, tú sigues un poco rallado. ¿Qué haces?**

**a)** Sabes que son movidas tuyas y que llegas a ser muy pesado... ¡con lo bien que estáis al final lo vas a estropear! Decides que te tienes que currar tu problema con los celos.

**b)** Te da igual lo que diga ¿y si al final le acaba molando? No te gusta nada que vaya con él, no te fías y lo pasas mal. Le dices que prefieres que deje de verlo.

**c)** En el fondo sabes qué se lo preguntas porque eres un inseguro, te da miedo que te deje... ¿Y qué le vas a hacer si eres celoso?

## APUNTA TUS RESPUESTAS:

**5:** a  b  c     **6:** a  b  c

**7:** a  b  c     **8:** a  b  c

**9:** a  b  c



**10.- Estáis en una pizzería con otra pareja. Cuando las chicas se van a la barra, tu colega coge el móvil de su novia y empieza a cotillearlo con toda naturalidad. ¿Qué haces?**

**a)** No te parece muy normal que lo haga sin preguntar primero a su chica... pero bueno, él verá.

**b)** Te parece lo mas normal del mundo, es su novio y tiene todo el derecho a saber quien llama o escribe a su chica ¡qué pena que la tuya se haya llevado el suyo!

**c)** Le dices que de qué va y que si no le suena eso de respetar la intimidad de los demás. A ti no se te ocurriría nunca hacerlo, el respeto y la confianza en tu pareja son súper importantes para ti.

**11.- Tu pareja está pasando un mal momento, está de bajón y dice que “no sabe qué hacer” ¿Qué haces?**

**a)** Le dices que no se preocupe por nada, que tú estás ahí para cuidarla y sabes lo que le conviene. Te gusta tratarla y protegerla como “tu niña”.

**b)** Intentas ver qué puedes hacer para que se encuentre mejor, siempre os habéis apoyado mutuamente en los malos momentos.

**c)** Le haces saber que puede contar contigo... un chico siempre debe cuidar y proteger a su chica.

**12.- Tienes una amiga a la que su novio le ha dicho muy serio que si ella le dejara sería capaz de cualquier cosa... ¿Qué piensas?**

**a)** Que es afortunada. Tiene que quererla mucho para decírselo de esa forma. Tú también crees que estarías dispuesto a hacer lo que fuera por no perder a tu chica.

**b)** Te parece que el tío debe ser un poco exagerado... y seguro que tiene miedo a perderla.



**c)** Te da muy mal rollo, eso suena como a amenaza o chantaje emocional. Hablas con tu amiga para que le quede claro que eso no es normal en una relación y debe hablar seriamente con su chico.

**13.- Anoche tu chica y tú tuvisteis una súper bronca después de salir, y tú te pasaste mogollón, llegando incluso a empujarla gritando que se pudriera. Hoy acabas de verla. ¿Qué le dices?**

**a)** Le pides sinceramente perdón. Tu conducta violenta no tiene excusa y te avergüenzas mucho de haber tenido esa reacción.

**b)** Te acercas a ella cariñoso diciéndole que no se enfade, que la quieres mucho, que ya sabe que a veces pierdes los nervios y no te puedes controlar. Además, como habíais bebido...

**c)** Te disculpas porque sabes que te has pasado, pero te justificas un poco diciendo qué fue culpa del alcohol.

**14.- Hoy es vuestro aniversario. Tu chica y tú os ponéis “ñños” hablando del futuro**

**y cuando le dices que te imaginas con ella y muchos hijos, ella te comenta que no sabe si quiere tener niños ¿Qué piensas?**

**a)** Estás cabreado. Pensabas en ella como “la definitiva” y crees que como chica debería querer tener hijos ¡y más si tú se lo has dicho!

**b)** Entiendes que pueda tener dudas ¡tener hijos supone muchos cambios en la pareja!, pero bueno, cuando tengáis que decidirlo ya lo hablareis tranquilamente...

**c)** Te sorprende su respuesta, tú pensabas que todas las mujeres tenían instinto maternal, pero bueno... es su decisión.

## APUNTATUS RESPUESTAS:

**10:** a  b  c  **11:** a  b  c

**12:** a  b  c  **13:** a  b  c

**14:** a  b  c



**15.- A tu chica le apasiona el baloncesto, juega desde pequeña. Pero por culpa de tantos entrenamientos y partidos sientes que os veis poco. ¿Qué haces?**

**a)** Decides hablar sinceramente con ella, sabes que es su pasión y que tiene que dedicarle tiempo, pero estás seguro de que podéis cuadrar horarios para veros más ratos ¡sabes que ella también quiere!

**b)** Decides decirle que tiene que elegir entre el baloncesto o tener novio, crees que está descuidando la relación y debería estar dispuesta a renunciar a algunas cosas. Además, el baloncesto te parece poco femenino.

**c)** Sabes que no le puedes pedir que renuncie a su pasión... pero a veces no puedes evitar estar de morro por eso.

APUNTATUS RESPUESTAS:

15: a  b  c

es es

## RESULTADOS PARA CHICOS CHEQUEA TU RELACIÓN...



### PUNTUACIONES:

- 1: a  0 b  1 c  -1    2: a  1 b  0 c  -1  
3: a  -1 b  1 c  0    4: a  0 b  1 c  -1  
5: a  0 b  1 c  -1    6: a  1 b  -1 c  0  
7: a  1 b  -1 c  0    8: a  -1 b  1 c  0  
9: a  1 b  -1 c  0    10: a  0 b  -1 c  1  
11: a  -1 b  1 c  0    12: a  -1 b  0 c  1  
13: a  1 b  -1 c  0    14: a  -1 b  1 c  0  
15: a  1 b  -1 c  0

De -15 a 0



**Mal rollo tío...**  
**¡Te estás pasando!**

¡Tío, vas de machito en tu pareja! Pero sabes que detrás de esa fachada de "tío duro" se esconde un chico inseguro, dependiente y asustado que necesita constantemente ir de macho por la vida para demostrar que eres ¿alguien?... Te molesta que las chicas en vez de someterse a la voluntad de los chicos, sean ellas mismas...

Defiendes un tipo de pareja basado en una idea de masculinidad y feminidad anticuada y negativa, en la que el chico debe ser el fuerte, dominante, autosuficiente, agresivo, competitivo y con capacidad de decisión y liderazgo siempre y la chica la afectuosa,



tierna, acogedora, tímida y la que se dedica al cuidado de los demás y esté atenta a sus necesidades... vamos... *¡tan abnegada y buena cómo tu santa madre!*

*¡Y por eso no te comes un rosco!...* Porque las chicas de hoy en día exigen, piden, dan, se meten, regañan, contradicen, hablan y sólo se desnudan si les da la gana....

Y esas chicas te dan miedo y por eso quieres que paguen el atrevimiento que hacen al desafiar al poder masculino que tú defiendes y que hasta hace poco casi nadie cuestionaba... por eso las insultas: marimachos, amargadas, feministas,...

Pues que sepas que estas chicas que tanto te asustan.. ¡son las mejores parejas!... Eso si, tienes que conseguir amarrar y poner bajo control al burro machista que llevas dentro, dejar de funcionar como un autó-mata únicamente con programación animal y utilizar también esa herencia reciente, el córtex cerebral.

Si eres un poco mas racional y menos primitivo, te darás cuenta de que esas chicas de hoy en día, que exigen, trabajan, producen, opinan y protestan, son las únicas con las que podrás tener una relación de verdad, una que esté basada en que los dos sois iguales y os podéis aportar mutuamente pasión, amistad, curiosidad, apoyo, ilusión... ¿te atreves a cambiar?... ¿A darte la vuelta?...

**¡DATE LA VUELTA!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**

De 0 a 10



## ¡Debes seguir atento!

¡Estás un poco pasota con el tema!, todavía debes plantearte cómo son tus esquemas sentimentales... porque algún ramalazo sexista se te escapa... pero bueno, se nota que estás en proceso de cambio... que cuando presencias comentarios y actitudes machistas te chirrían, aunque no sabes como actuar, como si aún tuvieras dudas al respecto.

Quieres dejar atrás las ideas anticuadas sexistas, los mitos negativos del amor romántico y no te mola ir de protector con las tías... pero no sabes muy bien cómo, te cuesta posicionarte defendiendo la igualdad.

Te molan las chicas que se han atrevido a romper el modelo tradicional sexista pero a veces te cuesta... sabes que en una relación sana es normal que a veces te discutan las ideas, que te señalen los errores que no quieres ver y que, en tu caso, te desinflen esa vanidad machista

que sabes que todavía tienes... por eso tienes que estar atento a huir de formas de ser dominantes, absorbentes o acaparadoras.

Sabes que debes seguir entrenándote en relaciones de paridad, relaciones de igualdad en las que nadie manda ni es mandado. Así que ya sabes... ¡A darle unas vueltas... y a mejorar! ¡Ánimo, que no estás solo!

**¡DALE UNAS VUELTAS!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**



De 10 a 15

## ¡Enhorabuena!... eres un tío con las cosas claras!

Si continúas con estas ideas será difícil que tus relaciones de pareja sean de abuso, dominio o control y por lo tanto puedan terminar en violencia... tienes muy claro como se establece una relación en igualdad y defiendes que "otra forma de ser hombres es posible", un modelo de masculinidad basado en la igualdad, la justicia, el respeto. Crees que la igualdad real de las mujeres en el mundo no es posible sin la revolución masculina... y para eso luchas con dejar atrás el modelo tradicional basado en la fuerza, el éxito, el poder y que se os acepte como seres afectivos, sensibles y vulnerables.

Crees que habría que romper los patrones tradicionales que marca la sociedad ma-

chista de cómo deben ser las parejas, los hombres y las mujeres. Crees que lo único que hacen es limitarnos en nuestras libertades y defiendes que debería existir un único patrón, el de persona, y a partir de ese que cada cual tuviera sus peculiaridades individuales... así nos ahorraríamos todas las etiquetas que ponen a quienes no responden (por que no les gusta o lo rechazan) a esos modelos de masculinidad o feminidad arcaicos que aún se consideran válidos por algunos. *¡Cómo cuando te llaman gay por no ir de machote o por ejemplo, ser un tío sensible!*

Además sabes que no es suficiente con no hacer daño o ser dominador en tu pareja, este tipo de violencia, como todos los demás, es intolerable, y no se debe mirar para otro lado, por eso, felicidades, no sólo por mantenerte alerta ante el machismo sino por posicionarte claramente contra él cuando lo presencias... sabes que así eres más libre y feliz y tus relaciones con las personas

son mejores... De todas formas no te engañes, quedan muchas cosas por cambiar y tú lo sabes... Por eso,...

**¡DALE OTRA VUELTA!**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**

SEM



# CHEQUEA TU IDEA DEL AMOR

## Y el amor... ¿Es romántico?



Test  
para chicas y chicos

### 1.- Por amor sería capaz de...

- a. Darlo todo sin esperar nada a cambio.
- b. Cambiar incluso algo que me gusta de mí para conseguir a quien amo.
- c. Cambiar, si mi pareja me lo pidiera mi manera de vestir o estilo de vida.
- d. Implicarme y dar pero no a cualquier precio.

### 2.- Encontrar el amor verdadero significa encontrar:

- a. A la persona que dará sentido a tu vida.
- b. A la persona que encajará contigo a la perfección.
- c. A la persona que te hará feliz para siempre.
- d. A alguien que te ame y te haga sentir bien contigo misma/o.



### 3.- Es fácil reconocer a quien amas porque:

- a. No puedes estar ni un minuto sin pensar en esa persona.
- b. Necesitas a esa persona para estar completa.
- c. Es la persona más perfecta del mundo.
- d. Cuando estás a su lado te sientes muy, muy bien.

### 4. Tu película de amor preferida tendría por título...

- a. Atracción fatal.
- b. Media Naranja.
- c. Morir de Amor.
- d. Amar para ser feliz.

### 5.- Para ti los ingredientes básicos del amor son:

- a. Pasión y lágrimas.
- b. Ternura y celos.
- c. Romanticismo y seducción.
- d. Comunicación y atracción.

### 6.- La frase popular con la que estas más de acuerdo es...

- a. Quien bien te quiere te hará sufrir.
- b. Los polos opuestos se atraen.
- c. Si nos queremos de verdad nada puede salir mal.
- d. Amor es el verdadero precio del amor.

### 7.- La frase que más te gustaría escuchar de tu pareja es...

- a. Me encanta que seas solo mía/o...
- b. Estas hecha/o para mí...
- c. Mi vida no tiene sentido sin ti...
- d. Estar contigo es lo más maravilloso que me ha pasado nunca...

### 8.- Para conseguir enamorar a alguien, lo mejor es ser un persona...

- a. Muy buena y sacrificada.
- b. Cariñosa y dispuesta a comprender todo.
- c. Que esté buena/o porque el físico es muy importante.
- d. Que se comporta y actúa según su forma de ser.



**9.- El “amor verdadero” es muy importante porque:**

- a. Nunca vuelves a ser la misma persona si lo pierdes.
- b. Sólo lo encuentras una vez en la vida.
- c. Necesitamos el amor de pareja para sentirnos completas/os.
- d. Es una experiencia maravillosa.

**10.- Si tu pareja te hace sufrir y daña, la cosa tiene solución:**

- a. Si estas dispuesta/o a perdonar lo que sea y seguir adelante.
- b. Si te pide perdón y te promete cambiar.
- c. Si lo ha hecho por amor, porque te quiere demasiado.
- d. Si te hace mucho daño, lo mejor es cortar la relación.

**11.- Si tu pareja tiende a mostrar celos injustificados...**

- a. Lo aguanto con tal de no perdela.
- b. Es normal, los celos son una prueba de amor.
- c. Es porque te ama de verdad.
- d. Tienes un problema, esos celos son incompatibles con el amor.

## Resultados

### Mayoría de respuestas "a":

El amor es lo más importante de tu vida. Naciste para amar, eres capaz de entregar lo mejor de ti sin esperar nada a cambio, en el amor eres una persona generosa y das a manos llenas tus sentimientos. Hay muchas personas como tú, pero también hay muchas personas que no son capaces de responderte en la misma medida, que no son capaces de recibir con respeto ni de reconocer tus valores.

El amor puede ser lo más importante en tu vida pero amar a alguien no debe ser más importante que tú misma/o. Tú eres la persona que más valor debe tener para ti misma, es a ti a quien más debes querer, es contigo con quien tienes que mostrar toda tu generosidad. El camino del amor

puede tener dificultades, pero en ningún caso está lleno de sufrimientos. Si alguien te quiere debe procurar hacerte feliz. Si alguien te hace sufrir, es porque realmente no te quiere. Sólo entendiendo esto podrás amar sin recibir daño y disfrutar del amor verdadero que mereces...

**Si quieres saber más sobre cómo vivir el amor sin sufrimiento...**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**



## Mayoría de respuestas “b”:

Tienes la seguridad de que en algún sitio esta tú alma gemela, esa persona que te dará la felicidad, ese alguien que te complemente, que te dé lo que ahora parece que te falta. Piensas que cuando llegue tú amor verdadero te darás cuenta enseguida, habrá alguna señal. Algo te dirá que esa persona es por quien has estado esperando. Tienes la ilusión de que será un amor completo y perfecto, que te dará lo que tú necesitas y tú se lo darás a él o ella, el resto del mundo tal vez no os entienda, pero habrás encontrado tu media naranja y eso será suficiente.

¿Sabes que hay muchas maneras distintas de enamorarse? ¿Sabes que para cada persona puede haber muchas oportunidades de encontrar amores verdaderos? Cuando, sobre todo a las chicas, nos hacen creer que amor hay sólo uno, nos están “obligando” a soportarlo todo, nos están haciendo creer que si nuestro amor va mal, tenemos que sacarlo adelante porque esa es nuestra única oportunidad de tener pareja.

Recuerda que eres una preciosa naranja entera, no hay ninguna mitad esperándote en ningún sitio, ni ninguna pareja que pueda sustituir todo lo que recibes de otras personas que te quieren. Si tienes curiosidad por encontrar a la persona más maravillosa del mundo empieza por buscarte a ti misma/o... el amor verdadero vendrá después y entonces serás capaz de disfrutarlo a tope...

**Y si quieres aver más de cómo disfrutar a tope del amor en pareja...**



**DALE LA VUELTA  
A LA GUÍA**

**¡Y NO REPRODUZCAS  
MACHISMO!**

## Mayoría de respuestas “c”:

Llevas tanto tiempo volando que se te olvidó aterrizar, así que vamos a regalarte un paracaídas para que no te hagas demasiado daño al caer... *Eso que tú esperas... ¡no existe!*

Alguien les contó a las chicas una vez (y si eres chico te conviene saber esto, así que sigue leyendo) que si eran lo suficientemente buenas, obedientes y bellas algún príncipe aparecería en su caballo blanco y serían felices para siempre... y aunque sea un cuento... **¡Muchas chicas lo creyeron!...**

No existen los príncipes azules (de hecho las que aseguraron encontrarlo luego aseguraron eso de que “los príncipes azules destiñen al primer lavado”)... No existe ningún chico o chica perfecta para tí, no hay ningún amor eterno, ni hay nada que tú puedas hacer para cambiar eso. En el amor verdadero hay pasión, arrebató, seducción y una pizca de locura, pero nadie

vive en este estado para siempre... ¡Sería imposible!

Vives esperando y temiendo el amor, esperándolo como lo más grande de tu vida y temiendo que no seas capaz de mantenerlo. Cuando te enamoras, muestras lo que consideras mejor de tí y temes perder a tu amor si el nivel “baja”, pero ¡relájate!, la mayoría de las veces lo mejor de tí está mucho más adentro y sale cuando además de pasión, consigues intimidad y confianza con la pareja. Aprovecha tú vena romántica para expresar tu creatividad, abre los ojos al mundo real y no temas estar sin pareja... ¡a menudo la soledad nos enseña también a disfrutar de nosotras y nosotros mismos!

## Mayoría de respuestas “d”:

¡Eres una auténtica chica o chico del siglo XXI!... seguro que en los otros test también has sacado esta respuesta... Si eres chica,



eres de esas que están empezando a vivir su vida plena y libremente sin esperar a que venga un chico para indicarles el camino más adecuado... y si eres un chico, eres de los que piensa que tú por ser un tío no tienes que ir de machito o *príncipe salvador* de nadie porque piensas en tu pareja de igual a igual... donde ambos os ayudáis mutuamente con vuestros miedos.

8 4

Quieres amar y que te amen, enamorarte, disfrutar de la pasión y de tu sexualidad, compartir espacios y tiempos con alguien que te guste especialmente y con quien que puedas planear cosas importantes en la vida *¡pero no a cualquier precio!* Eres bastante sensata/o al entender el *amor verdadero* como algo cambiante, en continua construcción y crecimiento.

No te equivocas al suponer que necesitas tener tu propia vida, tus propias amistades, aficiones y gustos, al igual que tu pareja necesita tener los suyos; tan solo respetando vuestras propias vidas podréis con-

seguir una relación que os sirva como personas y os haga felices.

Claro que amar a alguien siempre tiene un punto de riesgo, pero si no abandonas todo por alguien nunca lo pierdes todo si ese alguien te "abandona" a ti. Hay muchas cosas importantes en la vida además de amar o ser amada/o por alguien y estás dispuesta/o a defender tu *filosofía* sobre eso: *el amor es el combustible de la vida, pero en ningún caso la vida es el combustible del amor*. Es decir, eres de las personas que ama a tope cuando lo siente, pero sin dejar de pensar en ti ni dejarte el *pellejo* en ello.

## SOBRE LA VIOLENCIA SEXISTA...

¡Que no te vengan con cuentos!

¡chequea  
lo que  
sabes!

¡... y descubre  
la verdad!

Test  
para chicas y chicos

1. "Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse" El maltrato es un asunto privado del entorno familiar y nadie debe inmiscuirse.

V

F

2. "Un hombre no maltrata porque sí; ella habrá hecho algo para provocarle".

V

F

3. "Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre".

V

F

4. "Si se tienen hijas/os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños".

V

F



5. "Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas"

V

F

6. "Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza"

V

F

7. "Los hombres que abusan de sus parejas, fueron maltratados en su infancia"

V

F

8. "Los malos tratos o la violencia doméstica son incidentes por una pérdida momentánea de control"

V

F

9. "La violencia contra las mujeres no es para tanto. Son casos muy aislados y puntuales. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho no es algo que tenga que alarmarnos socialmente "

V

F

10. "La violencia doméstica sólo ocurre en familias sin educación que tienen problemas económicos, sociales o son de determinados grupos étnicos"

V

F

11. "Los hombres que agreden a sus parejas están locos"

V

F



## Resultados

**SI HAS CONTESTADO  
VERDADERO A ALGUNA  
PREGUNTA  
¡ESTÁS EN UN ERROR!**

**Estas son las respuestas correctas... y para saber más... ¡Dale la vuelta a la guía!... en el bloque MP4 ¿Reproduces sexismo? encontrarás más respuestas:**

**1. “Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse”.**

No es un asunto privado ya que es un delito contra la libertad y la seguridad de las personas. Los delitos jamás son cuestiones privadas y menos aún cuando las víctimas no están capacitadas para defenderse.

**2. “Un hombre no maltrata porque sí; ella habrá hecho algo para provocarle”.**

Esta creencia es una de las más arraigadas y supone afirmar que la mujer es la responsable del comportamiento violento del hombre, que la víctima es en realidad la culpable o por lo menos que no hay víctimas, que tanto ella como él se agreden mutuamente. En este sentido, existe también la creencia de que la mujer agrede verbalmente y el hombre físicamente, que la única diferencia está en la forma de ejercer la violencia, sin embargo, las personas expertas afirman todo lo contrario: la mujer maltratada reprime su rabia e intenta evitar las agresiones adoptando comportamientos totalmente pasivos como el de someterse a los deseos del hombre, darle la razón y no cuestionarle. De todas formas nadie tiene derecho a pegar, insultar, o amenazar a otra persona, sea cual sea la excusa que se ponga para ello.



La cuestión fundamental es que el hombre agresor siente que ella le provoca cuando tiene o expresa sus propios deseos y opiniones y se comporta según los mismos.

**3. “Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre”.**

Esta falsa creencia responsabiliza a la mujer de la situación de malos tratos y por lo tanto culpa a la víctima. Las razones por las que una mujer maltratada decide seguir conviviendo con su agresor son múltiples y variadas, como puedes leer en el bloque MP4 de la guía.

**4. “Si se tienen hijas/os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños”.**

Ante una relación de pareja sembrada de violencia, la opción más responsable hacia

el bienestar de las niñas y niños es alejarlos de esa situación ya que tiene consecuencias graves sobre su bienestar emocional y personalidad. Además es probable que estas niñas y niños reproduzcan esta misma situación en el futuro.

Tampoco se puede olvidar que alrededor de la mitad de los varones que maltratan a su pareja, maltratan también a sus hijas e hijos.

**5. “Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas”.**

Así se suelen justificar muchos maltratadores, evitando hacerse responsables de sus actos y pidiendo reducción de penas. Sin embargo, en los accidentes de tráfico la ingesta de alcohol es un agravante a la hora de imputar responsabilidades penales.

Además no todos los hombres que tienen problemas con el alcohol pegan y maltratan a sus parejas. Los maltratadores no son enfermos y focalizan su violencia en las mujeres.

## **6. “Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza”.**

Es muy frecuente que los hombres que maltratan a sus parejas no sean violentos con otras personas. Incluso es frecuente que en el resto de sus relaciones sociales sean amables y respetuosos. Por lo tanto, la cuestión no es que no puedan controlar su ira, sino que deciden descargarla agrediendo a personas sobre las que se sienten con derecho a actuar así. Todas las personas, en ciertos momentos, sentimos rabia y frustración, sin embargo nuestros valores y el respeto hacia las demás personas nos conducen a canalizar y descargar ese malestar sin agredir.

## **7. “Los hombres que abusan de sus parejas, fueron maltratados en su infancia”.**

Aunque aumenta la predisposición, la relación entre estas dos cuestiones no es la de causa-efecto; no todos los hombres que maltratan a sus parejas han sido testigos de violencia ni todos los hombres que presenciado violencia o han sido maltratados maltratan a sus parejas.

## **8. “La violencia doméstica es una pérdida momentánea de control”.**

La mayoría de las veces, las agresiones no son consecuencia de una explosión de ira incontrolable, sino que son actos premeditados que buscan descargar la tensión y sentirse poderosos dominando a la otra persona. Además, las agresiones no suelen ser aisladas, sino hechos repetidos y frecuentes.



**9. “La violencia contra las mujeres no es para tanto. Son casos muy aislados. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho”.**

Los casos que aparecen en los medios de comunicación e incluso las denuncias que se realizan sólo representan una pequeña parte de la realidad. ¡Sólo se denuncian alrededor del 10% de los casos!

**10. “La violencia doméstica sólo ocurre en familias sin educación o que tienen pocos recursos económicos, sociales o son de determinados grupos étnicos”.**

No es cierto. Es un fenómeno que se da en todas las capas sociales y económicas. La diferencia suele estar en el tipo de violencia que se ejerce y en las salidas que se dan a esta situación. Es muy probable que las mujeres pertenecientes a capas

sociales medias y altas no recurran a los Servicios Sociales por lo que no salgan en la estadísticas.

**11. “Los hombres que agreden a sus parejas están locos”.**

La locura, por definición, conlleva no tener contacto con la realidad, no darse cuenta de lo que se hace, y este no es el caso de estos hombres. Sólo un 5% de ellos presentan graves trastornos psicopatológicos. Sin duda alguna, una persona que para autoafirmarse maltrata a otras, tiene para dificultades para canalizar su malestar y frustración. Pero esto no significa que no sea responsable de sus actos. La única “*enfermedad*”, por llamarlo así, del maltratador es su masculinidad agresiva y controladora.

## ¿Y QUÉ PASA... SI ME PASA?

LE PASE A QUIEN LE PASE...  
¡CUÉNTALO, INFÓRMATE!...  
NOTE CALLES

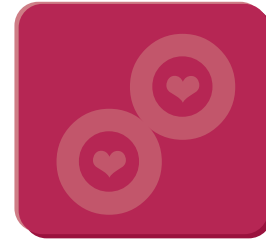
*Si un colega de tu pandilla maltrata a su novia, si lo presencias cuando vas por la calle, si ocurre en tu casa, si te pasa a ti,...*

Ante cualquier situación de Violencia de género,  
**¡No te calles!**

Es importante **BUSCAR AYUDA**, además de las personas cercanas a ti que te puedan apoyar: tus amigos/os, tus familiares, tus profes, ..., **en todas las islas** hay profesionales para **INFORMARTE Y ORIENTARTE:**

### RECUERDA:

Hay recursos especializados en todas las islas con profesionales que están ahí para ayudarte...



Los **Centros de Información, Orientación y Asesoramiento** (social, jurídico, psicológico) te informan de cómo actuar ante los malos tratos, de los derechos que asisten a las víctimas, te asesoran sobre trámites a realizar y te ayudan, en general, a buscar alternativas.



Y si es una **EMERGENCIA:**

**¡Activa los servicios sociales de atención inmediata en el 1-1-2!**

En el **1-1-2** hay profesionales especialitas en violencia de género que te orientarán sobre qué hacer, dónde acudir y que movilizarán, si es necesario, un recurso que existe en todas las islas, llamado **DEMA**.

9 2

El **DEMA (Dispositivo de Emergencia para Mujeres Agredidas)** se desplaza al lugar (público) donde te encuentres para valorar el caso, informarte, orientarte y acompañarte si quieres denunciar, en el reconocimiento médico o facilitarte alojamiento inmediato, por un plazo de 96 horas, si fuera necesario, siempre que quieras recibir estos servicios.

Este recurso está dirigido a mujeres que hayan sufrido violencia de género o estén en riesgo de sufrirla, mayores de 18 años o menores legalmente emancipadas, cualquiera que sea su estado civil, nacionalidad o lugar de residencia.



**RECUERDA:**

Ten en cuenta que los servicios de atención inmediata se activan llamando al 1-1-2 que funcionan las 24 horas del día y están disponibles en todas las islas.

Y si quieres **DENUNCIAR:**

Puedes hacerlo en la Comisaría de Policía, en el Cuartel de la Guardia Civil o en el Juzgado de Guardia de la localidad de residencia.

Tomar esta decisión no es fácil, pero es una puerta más en la búsqueda de soluciones y de protección. Con el paso del tiempo, los malos tratos se agravan. No denunciar por miedo nunca tiene resultados positivos.

LE PASE A  
QUIEN  
LE PASE

**¡CUÉNTALO**  
**INFÓRMATE!**

NO  
TE CALLES

**RECUERDA:**

Cuando se es menor de edad, la denuncia la debe formular el padre y/o la madre o el/la tutor legal.



¿Y QUÉ PASA... SI ME PASA?

# recursos

CON COBERTURA NACIONAL



9 4

## Denominación

Teléfono de Información y asesoramiento jurídico de ámbito Estatal

## Teléfono

016

## Servicios que prestan

Teléfono de información sobre los derechos de las mujeres víctimas de violencia de género y sobre los recursos disponibles (de empleo, servicios sociales, de asistencia, etc.). Funciona las 24 horas en todo el territorio nacional. Igualmente presta asesoramiento jurídico, todos los días, de 9 a 21 horas, de lunes a viernes, y de 12 a 20 horas los sábados, domingos y festivos.



## Denominación

Teléfono gratuito de información a la mujer (Instituto de la Mujer)

Teléfono gratuito de información para mujeres sordas (Instituto de la Mujer)

## Teléfono

**900 191 010**

**900 152 152**

## Servicios que prestan

Teléfono de información a las mujeres sobre aspectos jurídicos, orientación de empleo y recursos sociales en general. También prestan información sobre cualquier discriminación por razón de sexo, así como denuncias de publicidad sexista. Funcionan las 24 horas del día.

## Denominación

Comisión de investigación de los malos tratos a mujer

## Teléfono

**900 100 009**

## Servicios que prestan

Servicio gratuito de atención telefónica a mujeres víctimas de malos tratos. Funciona de lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas.



## CON COBERTURA AUTONÓMICA

### Denominación

Teléfono de Urgencias  
y Emergencias  
1-1-2

### Teléfono

**112**

### Servicios que prestan

Servicio de Atención a Mujeres Víctimas  
de Violencia de Género.  
Funciona las 24 horas en toda  
la Comunidad Autónoma.

### Denominación

Teléfono de información  
y educación sexual para  
jóvenes

informacionsexual@juvent  
udcanaria.com

### Teléfono

**901 515 151**

### Servicios que prestan

Servicio gratuito de información y  
educación sexual para jóvenes. Desde  
cualquier punto de Canarias. Anónimo  
y confidencial.  
Funcionan De lunes a viernes,  
de 10:00 h. a 22:00 h.  
Sábados de 14:00 h. a 22:00 h.

## EN TU ISLA, CON COBERTURA INSULAR Y MUNICIPAL

Recuerda que cuentas con Recursos específicos de asistencia a víctimas de violencia de género en Canarias en todas las islas.

La finalidad de los recursos que integran la **RED CANARIA DE SERVICIOS Y CENTROS DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO** es promover la protección integral y la asistencia multidisciplinar, tanto de las mujeres, como de las personas que de ella dependen.

La Red está integrada por servicios públicos y privados (gratuitos) que prestan:

- **Atención inmediata** frente a situaciones de emergencia derivadas de la condición de víctima de violencia de género.
- **Atención especializada**, que incluye información, orientación, asesoramiento e intervención integral multidisciplinar.
- **Acogida temporal** para la mujer y personas que dependen de ella, especialmente menores a su cargo.



## El Hierro

### Insular

OFICINA INSULAR DE ATENCIÓN  
A LA MUJER  
(Gestionada por la Asociación de Mujeres “Sabina”  
en convenio con el Cabildo Insular de El Hierro)  
**Proporcionan:** atención a mujeres víctimas de  
violencia de género, en las áreas social, jurídica,  
psicológica y laboral.

### Dirección / Teléfono / Fax

C/ Constitución, 2 - 1º D  
C.P. 38900 Valverde. El Hierro  
Tel. 922 55 00 78 (Cabildo)  
679 308 792 (Asociación Sabina)

## Fuerteventura

### Insular

SERVICIO INSULAR DE ATENCIÓN  
A LA MUJER  
(CABILDO INSULAR DE FUERTEVENTURA)  
**Proporcionan:** atención integral y multidisciplinar a  
mujeres víctimas de violencia de género, en las áreas  
social, jurídica, psicológica y laboral.

### Dirección / Teléfono / Fax

C/ Doctor Fleming, 1  
C.P. 35600 Puerto del Rosario  
Tel. 928 53 00 80 / 928 53 06 37  
Fax 928 53 15 61

## Gran Canaria

### 1. CON COBERTURA INSULAR

#### Insulares

OFICINA DE ATENCIÓN INTEGRAL A MUJERES  
VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

(Gestionado por la Asociación Mujeres, Solidaridad  
y Cooperación, en convenio con el Cabildo Insular)

**Proporcionan:** apoyo y atención a las mujeres maltratadas,  
en situación de crisis, acompañamiento a juzgados, policía,  
centros de salud, además de asesoramiento jurídico,  
social y psicológico hasta la derivación.

CENTRO ESPECIALIZADO DE INTERVENCIÓN  
INTEGRAL A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA  
DE GÉNERO

(Gestionado por la Asociación Mujeres, Solidaridad  
y Cooperación en convenio con el Cabildo Insular)

**Proporcionan:** atención integral y multidisciplinar a  
mujeres víctimas de violencia de género, en las áreas  
social, jurídica y psicológica.

#### Dirección / Teléfono / Fax

C/ Sor Brígida Castelló, 1  
Centro San Antonio  
(Plaza de Santo Domingo).  
C.P. 35001 Vegueta.  
Las Palmas de Gran Canaria  
Tel. 928 33 53 86  
Fax 928 32 45 89

C/ General Más de Gaminde, 38  
escalera B, 1º G.  
Edificio Nobel.  
C.P. 35006 Las Palmas de Gran  
Canaria  
Tel. 928 23 30 39  
Fax 928 23 26 71



CENTRO ESPECIALIZADO DE INTERVENCIÓN  
INTEGRAL A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA  
DE GÉNERO

(Gestionado por Cruz Roja en convenio con el Cabildo Insular)

**Proporcionan:** atención integral y multidisciplinar a mujeres víctimas de violencia de género, en las áreas social, jurídica y psicológica.

C/ Albareda, 58  
C.P. 35008 Las Palmas de Gran  
Canaria  
Tel. 928 26 47 89  
Fax 928 26 47 90

CENTRO ESPECIALIZADO DE INTERVENCIÓN  
INTEGRAL A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA  
DE GÉNERO

(Gestionado por Cáritas Diocesana de Canarias en convenio con el Cabildo Insular)

**Proporcionan:** atención integral y multidisciplinar a mujeres víctimas de violencia de género, en las áreas social, jurídica y psicológica.

Centro Lugo:

C/ Molinos de Viento, 27  
Las Palmas de Gran Canaria  
Tel. 928 24 67 61 / 24 77 59  
Fax 928 25 90 48

Centro de Atención a la Mujer  
Malena:

C/ Manuel Alemán Álamo, 37  
Polígono de Jinámar, 1ª fase.  
C.P. 35220 Telde  
Tel. 928 71 15 37 / 71 02 26  
Fax 928 25 90 48

## Gran Canaria

### 2. CON COBERTURA MUNICIPAL

#### Municipales

Oficina Municipal de Información a la Mujer  
Ayuntamiento de Agaete

---

Centro Municipal de la Mujer  
Ayuntamiento de Agüimes

---

Servicio Municipal de Atención a la Mujer  
Ayuntamiento de Artenara

---

Centro Municipal de Información a la Mujer  
Ayuntamiento de Arucas

#### Dirección / Teléfono / Fax

C/ Concepción, 2  
C.P. 35480 Agaete  
Tel. 928 88 62 29 / 89 80 02  
Fax 928 88 60 00

---

C/ El Sol, 9. C.P. 35260 Agüimes  
Tel. 928 12 46 76 / 65  
Fax 928 78 07 02

---

Avenida Matías Vega, 1  
C.P. 35350 Artenara  
Tel. 928 66 61 17  
Fax 928 66 63 88

---

C/ Médico Anastasio Escudero  
Ruiz, 3  
C.P. 35400 Arucas  
Tel. 928 62 24 48 / 19 48  
Fax 928 62 29 52



Servicio Municipal de Información a la Mujer  
Ayuntamiento de Firgas

C/ León y Castillo, 29  
C.P. 35430 Firgas  
Tel. 928 62 54 87  
Fax 928 62 54 87

Oficina Municipal de Atención a la Mujer  
Ayuntamiento de Gáldar

C/ Bentago Semidan, 5  
C.P. 35460 Gáldar  
Tel. 928 89 55 67  
Fax 928 89 56 19

Centro Municipal de Información a la Mujer  
Ayuntamiento de Ingenio

Avenida de los Artesanos, s/n  
2ª planta. C.P. 35250 Ingenio  
Tel. 928 12 45 20 / 928 78 91 27  
Fax 928 78 42 26

Servicio Integral de Atención a la Mujer  
Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria

C/ La Naval, 229, A 2º  
C.P. 35008  
Tel. 928 48 82 97 / 928 48 83 08  
Fax 928 48 83 07

**Línea gratuita de información:  
900 71 35 71**

Servicio de Orientación y Asesoramiento a la Mujer  
Ayuntamiento de Mogán

C/ Damasco, 9  
C.P. 35120 Arguineguín - Mogán  
Tel. 928 56 85 71  
Fax 928 73 66 10



Servicio Municipal de Atención a la Mujer  
Ayuntamiento de Moya

---

Centro Municipal de Información a la Mujer  
Ayuntamiento de San Bartolomé  
de Tirajana

---

Servicio Municipal de Atención a la Mujer  
Ayuntamiento de San Mateo

---

Centro Municipal de Promoción de la Igualdad  
La Meliana  
Ayuntamiento de La Aldea de San Nicolás

C/ López de Vega, 21, 2ª Planta  
C.P. 35420 Moya  
Tel. 928 61 12 55 ext. 300  
Fax 928 62 04 25

---

C/ Las Margaritas, s/n  
Centro de Estancias Diurnas  
Plaza Timanfaya  
C.P. 35100 San Fernando  
de Maspalomas  
Tel. 928 77 09 76  
Fax 928 77 52 35

---

C/ Del Agua, s/n  
Edf. De Servicios Sociales  
C.P. 35320 Vega de San Mateo  
Tel. 928 66 03 58 / 59  
Fax 928 66 10 44

---

C/ Gral. Franco, nº 95  
C.P. 35470 La Aldea de San Nicolás  
Tel. 928 88 40 37 / 928 89 08 01  
Fax 928 88 40 53

Área de la Mujer  
Ayuntamiento de Santa Brígida

C/ Manuel Hernández Muñoz, 21  
C.P. 35300 Santa Brígida  
Tel. 928 64 83 34  
Fax 928 64 14 30

Centro Municipal de Información a la Mujer  
Ayuntamiento de Santa Lucía

C/ Padre Manjón, 30 (Casa de la  
Enredadera). Sardina del Sur.  
C.P. 35110 Santa Lucía de Tirajana  
Tel. 928 75 97 46  
Fax 928 75 80 38

Servicio Municipal de Prevención y Atención a Mujeres  
Víctimas de Violencia de Género

Ayuntamiento de Santa María  
de Guía  
C/ Sancho de Vargas, 19  
C.P. 35450 Santa M<sup>a</sup> de Guía  
Tel./Fax 928 89 73 40

Oficina Municipal de Atención a la Mujer  
Ayuntamiento de Tejeda

Plaza Nuestra Señora del Socorro  
C.P. 35360 Tejeda  
Tel. 928 66 60 01 (Ext 304)  
Fax 928 66 62 52

Centro Municipal de la Mujer  
Ayuntamiento de Telde

Pasaje de la Igualdad, s/n  
planta alta  
C.P. 35200 Telde  
Tel. 928 13 90 62  
Fax 928 68 26 26

Centro de Información y Orientación a la Mujer  
Ayuntamiento de Teror

---

Centro Municipal de Información y Atención a la Mujer  
Ayuntamiento de Valleseco

---

Servicio Municipal de Protección de la Mujer contra  
la Violencia de Género  
Ayuntamiento de Valsequillo

C/ La Escuela, nº 4. C.P. 35330 Teror  
Tel. 928 61 41 10  
Fax 928 63 20 27

---

C/ León y Castillo, 12, planta alta  
C.P. 35340 Valleseco  
Tel. 928 61 80 22 Ext. 36 y 35  
Fax 928 61 82 63

---

Plaza Tifariti, s/n. C.P. 35217 Valsequillo  
Tel. 928 57 01 55  
Fax 928 70 59 46

## La Gomera

### Insular

CENTRO INSULAR DE ATENCIÓN A LA MUJER  
(CABILDO INSULAR DE LA GOMERA)

**Proporcionan:** atención integral y multidisciplinar a mujeres víctimas de violencia de género, en las áreas social, jurídica y psicológica.

### Dirección / Teléfono / Fax

Avenida Quinto Centenario.  
Edificio Ancor II  
C.P. 38800 San Sebastián de la  
Gomera  
Tel. 922 87 02 92 / 04  
Fax 922 87 05 08



## Lanzarote

### Insular

CENTRO INSULAR DE ATENCIÓN  
A LA MUJER  
(CABILDO INSULAR DE LANZAROTE)

**Proporcionan:** atención integral y multidisciplinar a mujeres víctimas de violencia de género, en las áreas social, jurídica, psicológica y laboral.

### Dirección / Teléfono / Fax

C/ Salvador Allende, s/n  
C.P. 35500 Arrecife de Lanzarote  
Tel. 928 82 49 70 / 71  
Fax 928 80 42 00

1 0 6

## La Palma

### Insular

SERVICIO DE ATENCIÓN E INTERVENCIÓN  
INTEGRAL A LAS MUJERES  
(UNIDAD TÉCNICA DE FAMILIA, MUJER Y MENORES  
DEL CABILDO INSULAR DE LA PALMA)

**Proporcionan:** atención integral y multidisciplinar a mujeres víctimas de violencia de género, en las áreas social, jurídica, psicológica y laboral.

### Dirección / Teléfono / Fax

C/ Cuesta de la Encarnación, 24  
(Casa Rosada)  
C.P. 38700 Santa Cruz  
de La Palma  
Tel. 922 42 34 92 ext. 4492  
Fax 922 41 44 40

## Tenerife

### 1. CON COBERTURA INSULAR

#### Insular y/o comarcal

OFICINA INSULAR DE INTEVENCIÓN  
ESPECIALIZADA PARA VÍCTIMAS DE AGRESIONES  
SEXUALES Y ACOSO SEXUAL

(gestionada por la Asociación Mujeres, Solidaridad  
y Cooperación en convenio con el Cabildo Insular)

**Proporcionan:** apoyo y atención a las mujeres víctimas  
de agresiones sexuales y acoso sexual.

#### Dirección / Teléfono / Fax

C/ Bethencourt Afonso, 30  
2º derecha.  
C.P. 38002 Santa Cruz de Tenerife  
Tel./Fax 922 24 25 49

### 2. CON COBERTURA MUNICIPAL

#### Comarcales

OFICINA COMARCAL DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA  
A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO  
EN SANTA ÚRSULA

(Tacoronte, El Sauzal, La Victoria, La Matanza y Santa Úrsula)

**Proporcionan:** apoyo y atención social, jurídica, psicológica  
y laboral a las mujeres víctimas de violencia de género.

#### Dirección / Teléfono / Fax

C/ Doctor Pérez Reyes, 3  
Edif. María Victoria.  
C.P. 38390 Santa Úrsula  
Tel. 922 30 18 80  
Fax 922 30 18 80



OFICINA COMARCAL DE ATENCIÓN  
ESPECIALIZADA A MUJERES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADEJE

(Arona, Adeje, Guía de Isora, Santiago del Teide y Vilaflor)

**Proporcionan:** apoyo y atención social, jurídica, psicológica  
y laboral a las mujeres víctimas de violencia de género.

---

Avenida de los Pueblos s/n.  
Estación de Guaguas de Playa  
de Las Américas 2ª planta  
C.P. 38660 Adeje  
Tel./Fax 922 75 36 19

---

OFICINA COMARCAL DE ATENCIÓN  
ESPECIALIZADA A MUJERES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA DE GÉNERO EN CANDELARIA

(Candelaria, Güïmar, Arafo y Fasnía)

**Proporcionan:** apoyo y atención social, jurídica, psicológica  
y laboral a las mujeres víctimas de violencia de género.

---

Avenida de los Geranios, 11  
Local A. Edf. Manema  
C.P. 38530 Las Caletillas  
Candelaria  
Tel. 922 58 32 58  
Fax 922 58 32 57

---

OFICINA COMARCAL DE ATENCIÓN  
ESPECIALIZADA A MUJERES VÍCTIMAS  
DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LOS SILOS

(Buenavista del Norte, Garachico, Los Silos, El Tanque,  
Icod de los Vinos)

**Proporcionan:** apoyo y atención social, jurídica, psicológica  
y laboral a las mujeres víctimas de violencia de género.

Plaza de Aregume Bajo, s/n.  
La Montañeta Bº Aregume  
C.P. 38470 Los Silos  
Tel. 922 12 00 20  
Fax 922 12 00 13

OFICINA COMARCAL DE ATENCIÓN  
ESPECIALIZADA A MUJERES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA LAGUNA

(San Cristóbal de La Laguna, Tegueste y El Rosario)

**Proporcionan:** apoyo y atención social, jurídica, psicológica  
y laboral a las mujeres víctimas de violencia de género.

---

OFICINA COMARCAL DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA  
A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO  
EN SAN MIGUEL DE ABONA

(San Miguel y Granadilla)

**Proporcionan:** apoyo y atención social, jurídica, psicológica  
y laboral a las mujeres víctimas de violencia de género.

---

OFICINA COMARCAL DE ATENCIÓN  
ESPECIALIZADA A MUJERES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA OROTAVA

(La Orotava, Puerto de la Cruz, Los Realejos,  
San Juan de la Rambla y La Guancha)

**Proporcionan:** apoyo y atención social, jurídica, psicológica  
y laboral a las mujeres víctimas de violencia de género.

C/ San Agustín, 54, 2º piso

(Centro de San Agustín)

C.P. 38201 San Cristóbal

de La Laguna

Tel. 922 25 83 09 / 922 25 96 21

/ 922 25 87 67

Fax 922 31 43 31

---

Carretera Los Abrigos, 30

(al lado del Ayuntamiento)

C.P. 38620 San Miguel de Abona

Tel. 922 70 13 06

Fax 922 70 12 98

---

C/ León, 19 (Área de Servicios

Sociales del Ayuntamiento

de La Orotava)

C.P. 38300 La Orotava

Tel. 922 32 34 07 / 922 32 17 39

Fax 922 32 07 76



OFICINA COMARCAL DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA  
A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO  
EN SANTA CRUZ DE TENERIFE  
(Santa Cruz de Tenerife)

**Proporcionan:** apoyo y atención social, jurídica, psicológica  
y laboral a las mujeres víctimas de violencia de género.

C/ Valentín Sanz, 4  
6º piso izquierda  
C.P. 38002 Santa Cruz de Tenerife  
Tel. 922 24 96 89  
Fax 922 24 11 50

## CON COBERTURA EN INTERNET

1 1 0

INSTITUTO CANARIO DE LA MUJER [www.gobiernodecanarias.org/icmujer](http://www.gobiernodecanarias.org/icmujer)

SITIO OFICIAL PARA JÓVENES DEL GOBIERNO DE CANARIAS [www.juventudcanaria.com](http://www.juventudcanaria.com)

MINISTERIO DE IGUALDAD [www.migualdad.es](http://www.migualdad.es)

GUARDIA CIVIL [www.guardiacivil.org/mujer](http://www.guardiacivil.org/mujer)

POLICÍA NACIONAL [www.policia.es](http://www.policia.es)

VIOLENCIA DE GÉNERO [www.malostratos.org](http://www.malostratos.org)

ASISTENCIA A VÍCTIMAS DE AGRESIONES SEXUALES [www.violacion.org](http://www.violacion.org)

HOMBRES POR LA IGUALDAD [www.hombresigualdad.com](http://www.hombresigualdad.com)



