

GUÍA PARA FAMILIARES Y AMIGAS/OS DE **ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO**



Ayuntamiento
de Calatayud

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN

2. COMPRENDER LA ADOLESCENCIA: UNA ETAPA DE CAMBIOS, CRISIS Y OPORTUNIDADES

2.1. CAMBIOS EMOCIONALES Y RELACIONALES

2.2. EL PAPEL DE LA FAMILIA Y LAS AMISTADES

2.3. UNA ETAPA VULNERABLE

3. AMOR, ENAMORAMIENTO Y MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

3.1. AMOR Y ENAMORAMIENTO: DOS EXPERIENCIAS DISTINTAS

3.2. LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

3.3. CÓMO HABLAR EN CASA DEL AMOR

4. QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA

4.1. FORMAS DE VIOLENCIA MÁS COMUNES ENTRE ADOLESCENTES Y CÓMO DETECTARLAS

4.2. LA ESCALERA DE LA VIOLENCIA

5. CÓMO IDENTIFICAR SEÑALES DE ALARMA

6. CÓMO ACTUAR DESDE LA FAMILIA

7. ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA PREVENIR Y ACOMPAÑAR

8. TESTIMONIOS QUE AYUDAN

1. PRESENTACIÓN

La adolescencia es una etapa apasionante y, al mismo tiempo, compleja. Las hijas e hijos comienzan a construir su identidad, a explorar el mundo y a experimentar sus primeras relaciones afectivas. Es también un momento en el que se consolidan valores, creencias y modelos de comportamiento que influirán profundamente en su vida adulta.

En esta etapa de descubrimientos pueden aparecer riesgos ligados a los estereotipos, la presión del grupo, la falta de experiencia o el uso inadecuado de las tecnologías. Uno de esos riesgos, cada vez más visible, es la violencia de género en las relaciones adolescentes, una realidad que muchas veces pasa desapercibida o se confunde con el amor romántico.

Esta guía nace con la intención de acompañar a las familias en la comprensión de este fenómeno, ofreciendo herramientas prácticas para prevenir, detectar y actuar ante los primeros indicios de violencia. Porque educar en igualdad, respeto y empatía desde el hogar es la mejor forma de proteger y empoderar a nuestras hijas e hijos.

2. COMPRENDER LA ADOLESCENCIA: UNA ETAPA DE CAMBIOS, CRISIS Y OPORTUNIDADES

La adolescencia es el puente entre la infancia y la vida adulta. Supone un proceso de crecimiento físico, emocional y social en el que las personas jóvenes buscan su autonomía y consolidan su identidad.

Durante estos años se producen transformaciones importantes en el cuerpo, el cerebro y las emociones, y eso explica muchos de los comportamientos que a las familias pueden desconcertarles.

2.1. CAMBIOS EMOCIONALES Y RELACIONALES

Los y las adolescentes pueden pasar de la euforia a la tristeza en cuestión de horas. Buscan afirmarse, explorar nuevas experiencias y, al mismo tiempo, necesitan el apoyo y la mirada tranquila de las personas adultas de referencia.

Quieren sentirse independientes, pero todavía requieren orientación y límites claros.

2.2. EL PAPEL DE LA FAMILIA Y LAS AMISTADES

El grupo de iguales cobra una enorme importancia: les ofrece identidad y pertenencia. Sin embargo, el papel de la familia sigue siendo esencial. Las madres, padres y personas cuidadoras son el refugio más seguro, aunque en esta etapa los jóvenes lo demuestren menos.

Escuchar sin juzgar, mantener el diálogo abierto y ofrecer acompañamiento desde la confianza es clave para prevenir conductas de riesgo.

2.3. UNA ETAPA VULNERABLE

Las primeras relaciones afectivas suelen vivirse con intensidad y sin demasiada experiencia previa. Si estas experiencias se mezclan con modelos de amor posesivo o desigual, puede generarse una relación de dependencia y control.

Por eso, resulta fundamental educar en relaciones igualitarias y respetuosas desde edades tempranas, promoviendo la autonomía, la autoestima y el pensamiento crítico.

3. AMOR, ENAMORAMIENTO Y MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

3.1. AMOR Y ENAMORAMIENTO: DOS EXPERIENCIAS DISTINTAS

El enamoramiento es una etapa inicial y pasional, en la que todo parece perfecto y se idealiza a la otra persona.

El amor, en cambio, implica conocimiento mutuo, aceptación, respeto y compromiso libre.

Mientras el enamoramiento es intenso y efímero, el amor real se construye con confianza, comunicación y equilibrio.

3.2. LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Desde pequeños recibimos mensajes que asocian el amor con la posesión, los celos o la entrega total. Estos mitos, reforzados por películas, música y redes sociales, pueden alimentar relaciones tóxicas.

Algunos de los más comunes son:

El amor lo puede todo > En realidad, el amor no justifica el sufrimiento ni cambia conductas violentas

Los celos son una prueba de amor > Los celos no son amor, son inseguridad y control

Existe una media naranja > Nadie completa a nadie; una relación sana se forma entre dos personas íntegras

Por amor hay que perdonarlo todo > Amar no implica tolerar faltas de respeto ni agresiones

Si me controla, es porque me quiere > El control es una forma de violencia, no de cariño

3.3. CÓMO HABLAR EN CASA DEL AMOR

Es importante que en la familia se hable del amor desde una perspectiva saludable: el amor no duele, no limita ni anula.

Podemos aprovechar conversaciones cotidianas o escenas de series, canciones o redes sociales para reflexionar sobre cómo se representa el amor y qué valores hay detrás.

A continuación se ofrecen algunos ejemplos prácticos para fomentar el diálogo y promover una visión sana del amor:

A partir de una serie o película

Ejemplo 1: En una serie, un chico revisa el móvil de su pareja *porque la quiere y no confía en los demás*

> Posible comentario familiar: *¿Te das cuenta de que eso no es amor, sino control? Cuando alguien confía en ti, no necesita revisar tus mensajes. El amor sano se basa en la confianza y el respeto*

Ejemplo 2: En una película romántica, la protagonista renuncia a sus estudios o a un trabajo por seguir a su pareja

> Posible comentario familiar: *En las películas parece bonito dejarlo todo por amor, pero en la vida real es importante que cada persona mantenga sus metas y su espacio. El amor no debería hacerte renunciar a ti misma*

A partir de una canción

Ejemplo 3: Escuchan una canción con frases como *sin ti no soy nada* o *me muero si te vas*

> Posible comentario familiar: *Esa letra suena romántica, pero el amor sano no significa depender del otro. Amar también es poder estar bien con una misma persona y con uno mismo.*

Ejemplo 4: En una canción se normalizan los celos o el control

> Posible comentario familiar: *Los celos no son una prueba de amor, son una señal de inseguridad. En una relación sana hay confianza y libertad*

A partir de las redes sociales

Ejemplo 5: Se ven publicaciones de parejas que muestran cada momento juntas

> Posible comentario familiar: *Está bien compartir cosas, pero no todo tiene que estar en las redes. Tener espacios personales también es parte del respeto y la intimidad*

Ejemplo 6: Influencers o vídeos en los que se idealizan relaciones dependientes o de control

> Posible comentario familiar: *A veces las redes muestran relaciones que parecen perfectas, pero en realidad pueden tener comportamientos poco sanos. ¿Qué señales te harían pensar que una relación no es equilibrada?*

En las conversaciones del día a día

- El amor no debería doler ni hacerte sentir miedo, culpa o vergüenza
- Cuando alguien te quiere bien, te apoya y te deja ser tú misma
- Amar no es controlar ni cambiar a la otra persona, sino respetar su libertad
- El amor de verdad permite mantener amistades, aficiones y relaciones familiares

4. QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA

La violencia de género se refiere a cualquier forma de agresión, física, psicológica, sexual, económica o digital, ejercida contra una mujer por el hecho de serlo.

En el caso de las adolescentes, puede manifestarse de manera más sutil, disfrazada de preocupación o afecto, y suele comenzar por formas de control.

4.1. FORMAS DE VIOLENCIA MÁS COMUNES ENTRE ADOLESCENTES Y CÓMO DETECTARLAS

Control: revisar el móvil, exigir contraseñas, decidir con quién puede hablar o cómo debe vestirse

Expresión típica: *Solo quiero saber de ti todo el tiempo*

Qué hace: intenta decidir sobre su vida, su imagen o sus relaciones, disfrazando el control de amor o preocupación

Ejemplos:

- Revisa su móvil o le pide las contraseñas *porque entre nosotros no hay secretos*
- Se enfada si publica fotos o no contesta enseguida
- Le dice cómo debe vestirse o con quién puede hablar
- La acompaña a todas partes *para que nadie la mire*

Señal de alerta: su autonomía se reduce poco a poco; necesita permiso para todo

Aislamiento: alejar a la joven de sus amistades o familia.

Expresión típica: *Solo yo te entiendo, los demás no te quieren como yo*

Qué hace: la aleja de su entorno para que dependa solo de él...

Ejemplos:

- Critica a sus amistades: *Son una mala influencia*
- Se muestra triste, enfadado o *raro* si pasa tiempo con su familia o amistades
- Le pide que deje sus actividades o grupos *para estar más juntos*
- Le hace sentir culpable si hace planes sin él

Señal de alerta: abandona amistades, aficiones o cambia rutinas para evitar conflictos

Celos y chantaje emocional: amenazas de ruptura, enfados, manipulación

Expresión típica: *Si me quisieras, no hablarías con nadie más*

Qué hace: utiliza la culpa o el miedo para controlar

Ejemplos:

- Reacciona con rabia o tristeza si habla con otra persona
- Amenaza con dejarla o hacerse daño si no cede
- Le dice: *Me estás engañando* o *sin ti no soy nada*

Señal de alerta: ella empieza a justificar sus enfados o a cambiar su conducta por miedo a perderlo.

Humillaciones: burlas, insultos, ridiculización pública o privada

Expresión típica: *Era una broma, no te pongas así*

Qué hace: usa palabras o gestos para herir y rebajar su autoestima

Ejemplos:

- Se burla de su físico o su forma de vestir
- La ridiculiza delante de otras personas
- Le dice que *no vale para nada* o que *está loca*
- Publica mensajes ofensivos o fotos para avergonzarla

Señal de alerta: la chica comienza a sentirse insegura, callada o con miedo a equivocarse.

Violencia sexual: presionar o forzar a mantener relaciones sin deseo o consentimiento

Expresión típica: *Si me quisieras, lo harías conmigo*

Qué hace: presiona o fuerza para mantener relaciones o enviar material íntimo

Ejemplos:

- Insiste en tener relaciones cuando ella no quiere
- Toca o besa sin consentimiento
- Le pide fotos íntimas o las comparte sin permiso
- No respeta el uso del preservativo

Señal de alerta: siente miedo, incomodidad o culpa tras las relaciones

Culpabilización: hacer sentir a la víctima responsable de las reacciones del agresor

Expresión típica: *Si te grito es porque tú me provocas*

Qué hace: la responsabiliza de su maltrato o de sus reacciones

Ejemplos:

- Si no te hubieras vestido así, no me habría enfadado
- Tú me haces perder los nervios
- Todo lo hago por ti, pero tú no lo entiendes

Señal de alerta: empieza a justificar el comportamiento de él y a dudar de sí misma

Acoso digital: mensajes continuos, difusión de fotos, vigilancia en redes

Expresión típica: *Contéstame o sabré que estás con otro*

Qué hace: utiliza la tecnología como medio de control y vigilancia

Ejemplos:

- Envía decenas de mensajes seguidos si no responde
- Exige su ubicación o capturas de pantalla
- Crea cuentas falsas para espiarla
- Difunde fotos o conversaciones privadas

Señal de alerta: borra mensajes, cambia contraseñas o se siente vigilada constantemente.

4.2. LA ESCALERA DE LA VIOLENCIA

La violencia no aparece de un día para otro; se construye de forma progresiva.

La socióloga Carmen Ruiz Repullo lo explica a través de “La historia de Pepa y Pepe”, una escalera donde cada peldaño representa una nueva forma de control o agresión.

Comienza con comentarios o celos “inocentes” y puede acabar en violencia física o sexual.

Cuanto antes se detecten los primeros escalones, antes se puede intervenir.

Peldaño	Qué ocurre	Ejemplos o frases típicas	Qué puede sentir ella	Señal de alerta para la familia
1.Enamora_miento idealizado	Todo parece perfecto. Él se muestra encantador, protector, muy atento. Se crea una conexión intensa y rápida	<i>Eres lo mejor que me ha pasado</i> <i>Solo quiero estar contigo</i>	Emoción, ilusión, deseo de agradar, necesidad de aprobación	Pasa mucho tiempo con su pareja y empieza a dejar de lado otras actividades o amistades
2.Primeros signos de control	Empiezan los celos disfrazados de amor. Revisa redes, opina sobre su ropa, o pide saber con quién está	<i>¿Quién te escribió?</i> <i>No me gusta cómo te miran</i> <i>Contéstame, me preocupo por ti</i>	Cree que los celos son cariño Empieza a justificar actitudes controladoras	Revisa el móvil constantemente o se pone nerviosa si no contesta a su pareja
3.Aisla_miento progresivo	Él critica a sus amistades o familiares, generando desconfianza. Poco a poco, la joven se aleja de su entorno	<i>Tus amigos te tienen envidia</i> <i>Tu familia no me soporta</i> <i>Me siento mal cuando sales sin mí</i>	Culpa por no poder complacer a todos/as Cree que él es quien más la entiende	Deja de salir, evita a la familia, se muestra más callada y dependiente
4.Desvaloriza_ción y culpa	Surgen las humillaciones, burlas o comparaciones. Él empieza a rebajar su autoestima y la hace sentir responsable	<i>No vales para nada</i> <i>Siempre lo haces mal</i> <i>Yo me pongo así porque tú me provocas</i>	Tristeza, inseguridad, confusión, miedo a decepcionarlo	Habla mal de sí misma, se disculpa constantemente, pierde seguridad
5.Violencia psicológica y/o física	Aumentan los gritos, insultos, amenazas o agresiones. También puede haber chantaje emocional o sexual	<i>Si me dejas, me mato</i> <i>No me provocues</i> <i>Te lo has buscado</i>	Miedo, ansiedad, vergüenza, sensación de estar atrapada	Cambios de ánimo intensos, posibles marcas o señales de ansiedad
6.Ruptura o ciclo de la violencia	Cuando intenta alejarse, él pide perdón, promete cambiar o amenaza. Se repite el ciclo	<i>He cambiado, te lo juro</i> <i>No puedo vivir sin ti</i>	Esperanza mezclada con culpa y miedo	Dudas, aislamiento, dificultad para romper la relación o miedo a las consecuencias

> La violencia no empieza con los golpes, empieza con los celos, el control y el aislamiento.

> Reconocer los primeros peldaños es la mejor forma de prevenir que la escalera siga subiendo.

> Si sospechas que tu hija o amiga vive algo parecido, habla con calma, escucha sin juzgar y busca apoyo profesional.

5. CÓMO IDENTIFICAR SEÑALES DE ALARMA

En muchas ocasiones, la violencia de género no se detecta fácilmente, porque empieza con actitudes que parecen normales o incluso amorosas. Las chicas pueden no reconocerse como víctimas, y las familias pueden confundir las señales con "cosas de la edad".

A continuación se presentan signos de alerta que pueden ayudar a detectar que algo no va bien.

Cambios emocionales y de comportamiento

/ Está más triste, irritable o nerviosa de lo habitual

/ Ha perdido el interés por actividades o amistades que antes le gustaban

/ Se encierra mucho en su habitación, pasa horas con el móvil o se muestra distraída

/ Cambia su forma de vestir o actuar de manera repentina

/ Tiene altibajos emocionales sin explicación aparente

/ Pista importante: la pérdida de alegría o de seguridad personal es una de las primeras señales

Cambios en las relaciones sociales

/ Se aísla del grupo de amistades o deja de salir con ellas

/ Se enfada o se pone a la defensiva si se le pregunta por su pareja

/ Su pareja opina o decide por ella constantemente

/ Pide permiso o se disculpa por cosas que antes hacía libremente

/ Pista importante: si su círculo social se reduce y su pareja está siempre presente o pendiente, puede haber control o aislamiento

Indicadores en la comunicación

/ Recibe llamadas o mensajes constantes, incluso cuando está ocupada o en familia

/ Cambia de actitud bruscamente después de revisar el móvil

/ Se muestra tensa o preocupada si su pareja no le contesta

/ Borra conversaciones o evita hablar de su relación

/ Pista importante: el miedo a la reacción de su pareja suele ser más fuerte que el deseo de contar lo que ocurre

Señales físicas o emocionales graves

/ Aparecen marcas o lesiones sin explicación clara

/ Se observan síntomas de ansiedad, insomnio, pérdida de apetito o autodesvalorización

/ Expresa frases como *es que soy tonta, todo es culpa mía o sin él no soy nada*

/ Pista importante: el maltrato emocional deja huellas antes que las físicas. Escuchar sin juzgar es clave

6. CÓMO ACTUAR DESDE LA FAMILIA

Cuando las familias sospechan que su hija o una adolescente cercana puede estar viviendo una situación de violencia, el modo de reaccionar es fundamental. El objetivo no es forzarla a reconocer lo que vive, sino acompañarla sin miedo, sin juicio y con apoyo constante.

Si la joven no se reconoce como víctima ni cuenta la situación

/ No la presiones ni la obligues a hablar

/ Muestra interés genuino por cómo se siente

/ Evita criticar a su pareja directamente; eso puede hacer que se cierre

/ Refuerza su autoestima, su libertad y sus vínculos con amistades o actividades propias

/ Hazle saber que puede contar contigo *cuando quiera y sin condiciones*

Ejemplo de frase útil:

No me gusta verte triste ni nerviosa. Si en algún momento necesitas hablar, estoy aquí, sin juzgarte

Si cuenta la situación pero no se reconoce como víctima

/ No discutas con ella si dice que *no es para tanto*

/ Escucha con calma y valida sus emociones: miedo, confusión, vergüenza o culpa

/ Recuérdale que nadie merece ser controlado, humillado ni tener miedo en una relación

/ Ayúdala a identificar comportamientos concretos (*¿te sientes libre para hacer lo que te gusta?*)

/ Refuerza su red de apoyo: amistades, profesorado, familia extensa

Ejemplo de frase útil:

Entiendo que estés confundida, pero si alguien te hace sentir mal o te da miedo, eso no es amor

Si se reconoce como víctima y pide ayuda

- Felicítala por su valentía y no la culpes por lo que ha vivido
- No tomes decisiones por ella, pero ayúdala a planificar cómo protegerse
- Acompáñala en la búsqueda de ayuda profesional o policial si es necesario
- Mantén la confidencialidad y evita difundir su situación

Si hay riesgo físico o sexual, acude de inmediato a los **servicios de emergencia** (112) o a la **policía nacional y/o local**.

Si quieres orientación y/o acompañamiento psicosocial en el proceso que se va a iniciar, contacto o acude al **Centro de Servicios Sociales de Calatayud**.

Ejemplo de frase útil:

Lo importante ahora es que estés segura.

No estás sola, y vamos a buscar ayuda juntos/as



7. ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA PREVENIR Y ACOMPAÑAR:

- / Hablar de las relaciones sanas desde edades tempranas
- / Explicar que el amor no implica posesión ni sacrificio
- / Enseñar habilidades de autonomía y autoestima
- / Que aprendan a poner límites y reconocer lo que les hace daño
- / Revisar los mensajes que transmitimos en casa
- / Evitar frases que refuercen estereotipos (*los chicos son así, las chicas deben cuidar*)
- / Supervisar sin invadir. Mantener comunicación abierta sobre redes sociales y amistades, desde la confianza
- / Dar ejemplo. Las relaciones adultas igualitarias son el mejor modelo de prevención
- / Pedir ayuda sin miedo. Consultar con el colegio, servicios sociales o policía si hay sospechas fundadas.

8. TESTIMONIOS QUE AYUDAN

Al principio pensé que era amor. Me decía que solo quería cuidarme, que los celos eran normales. Poco a poco dejé de ver a mis amigas, de maquillarme, de hacer lo que me gustaba. Cuando me di cuenta, ya tenía miedo hasta de contestar un mensaje. Pedir ayuda fue difícil, pero entendí que el amor no duele, el amor cuida.

Testimonio real adaptado (17 años)

Cuando pienso en lo que viví con él, me cuesta ponerle nombre. Nunca me gritó ni me dijo directamente que no podía hacer algo. Por eso, durante mucho tiempo pensé que no era violencia. Pero con el tiempo entendí que sí lo era, solo que de otra forma.

Al principio, todo parecía normal. Le gustaba cómo vestía, decía que le encantaba mi estilo. Pero poco a poco empecé a notar que había ropa que no le hacía gracia. No me decía nada, solo cambiaba su forma de estar conmigo: se quedaba callado, distante, con cara de enfado o tristeza. Yo me sentía culpable, pensaba que había hecho algo mal.

Entonces dejaba de ponerme esas prendas. No porque él me lo pidiera, sino porque no quería verle así, no quería discutir o sentir que le había decepcionado. Empecé a elegir mi ropa pensando en cómo reaccionaría él, no en lo que a mí me gustaba.

Y eso se fue extendiendo a otras cosas: a con quién salía, a qué publicaba en redes, a cómo hablaba con otros chicos. Nunca me lo prohibía, solo se ponía 'raro', y yo aprendí a evitar cualquier cosa que le molestara. Me fui apagando sin darme cuenta.

Hoy entiendo que ese silencio, esa tristeza fingida, eran una forma de control. No hacía falta que me dijera nada: yo misma aprendí a censurarme. Y eso también es violencia, aunque no deje marcas visibles.

— Testimonio real adaptado (21 años)

Yo siempre digo que él no me quitó las cosas de golpe, me las fue quitando poco a poco, casi sin que me diera cuenta. Al principio era encantador, atento, cariñoso... Me hacía sentir especial, como si nadie me hubiera querido así antes. Pero con el tiempo, ese amor se volvió una especie de jaula invisible.

Cuando quedaba con mis amigas, se ponía serio o me decía que le echaba de menos, que se sentía solo sin mí. A veces me hacía sentir culpable por 'dejarlo tirado'. Otras veces se ponía triste y me decía que mis amigas no me entendían, que hablaban mal de mí. Así, poco a poco, fui dejando de quedar con ellas.

Con mi familia fue parecido. Siempre encontraba una excusa para no ir a comer los domingos: que no se encontraba bien, que necesitaba verme, que mis padres no le caían bien porque no le entendían. Yo acabé creyendo que tenía razón, que mi familia le juzgaba sin conocerlo. Empecé a distanciarme también de ellos.

Y lo peor es que él no me prohibía nada. No me decía: 'no vayas'. Simplemente hacía que me sintiera mal si lo hacía. Lloraba, se enfadaba, se encerraba en sí mismo. Yo terminaba cediendo, por no hacerle daño. Pensaba que era amor, que era normal querer cuidar a la persona que quieres.

Pero un día me di cuenta de que ya no quedaba casi nadie a mi alrededor. Que había dejado de hacer cosas que antes me hacían feliz. Que cada decisión que tomaba pasaba por cómo él iba a reaccionar. Vivía con miedo a su tristeza, a su enfado silencioso.

Y eso también es violencia. No necesitas que te griten para sentirte pequeña. A veces basta con que alguien te haga creer que solo eres valiosa si estás a su lado.

— Testimonio real adaptado (24 años)

Testimonio: Volver a ser yo

Durante mucho tiempo no entendía lo que me estaba pasando. Mi pareja no me gritaba ni me pegaba, pero me hacía sentir culpable por todo. Si me vestía de una forma que no le gustaba, se ponía triste o distante. Si quedaba con mis amigas, se enfadaba o decía que ya no le quería. Así, poco a poco, dejé de hacer muchas cosas.

Me fui aislando sin darme cuenta. Cada vez estaba más pendiente de su estado de ánimo que del mío. Creía que eso era amor, que si él estaba bien, yo también lo estaría. Pero lo único que conseguía era sentirme más pequeña y más sola.

Un día, mi madre se dio cuenta de que algo no iba bien. Me dijo que me veía apagada, triste, que ya no era la misma. No me presionó, solo me escuchó. Y por primera vez, me atreví a contarle lo que estaba pasando. Fue un momento difícil, pero también el inicio de mi salida.

Ella decidió acudir conmigo a Servicios Sociales. Allí nos recibió una trabajadora social, que nos explicó que lo que yo vivía era un tipo de violencia psicológica y que no estaba sola. Me derivaron a la psicóloga del centro, con la que empecé a trabajar poco a poco mi autoestima, a reconocer las señales del control y a entender que el amor no duele ni limita. También conocí al educador social, que me ayudó a recuperar mis rutinas, a volver a relacionarme con mis amigas/os y a sentirme más segura en mi día a día.

La trabajadora social nos ayudó a planificar los pasos, a sentirnos seguras y acompañadas, y a poner en marcha los recursos que necesitábamos. No fue fácil, pero saber que había personas profesionales pendientes de mí me dio mucha fuerza.

Con el tiempo, logré romper la relación y, aunque tuve miedo, también sentí alivio. Volví a quedar con mis amigas, a reír, a hacer cosas que me gustaban. Aprendí a poner límites y a confiar en mí.

Hoy puedo decir que soy libre. Que pedir ayuda a mi familia y a los Servicios Sociales me salvó. Gracias a mi familia y al equipo de profesionales, entendí que el amor de verdad no duele, no aísla y no te hace sentir menos. Me ayudaron a recuperar algo que creía perdido: ser yo misma.

RECURSOS Y SERVICIOS DE AYUDA

TELÉFONOS DE ATENCIÓN INMEDIATA

**Atención a víctimas de
violencia de género**

016

*gratuito y no deja rastro en la factura

**chat o correo electrónico desde
www.violenciagenero.igualdad.gob.es**

016 - online

**Emergencias de Malos tratos de Aragón
900504405**

**Servicios de Urgencias y
Emergencias Sanitarias
061**

**Emergencias Aragón
112**

**Asesoría a las mujeres jóvenes que
han sido víctimas de delitos sexuales
asesoriadelitossexuales@aragon.es**

**Asesoría a las mujeres jóvenes que han sido
víctimas de delitos sexuales y a los
jóvenes con problemas afectivo sexuales
asesoriaafectivosexual@aragon.es**

**Fundación ANAR
900 20 20 10
para niños, niñas y adolescentes
600 50 51 52
para familias y centros escolares
116 000
para casos de niños desaparecidos
También ofrecen el chat de ayuda en
chat.anar.org**

IAM - Instituto Aragonés de la Mujer
Atiende a mujeres residentes en Aragón
976 71 67 20
Paseo María Agustín, 16 50071- Zaragoza

IAJ - Instituto Aragonés de Juventud
976 71 68 10
C. de Franco y López, 4, 50005 Zaragoza

Policia Local Calatayud VioGen
976 88 15 20
C/ Fernández Ardavin, 2 50300 - Calatayud

Policia Nacional
091 / 976 88 94 50
C/ Coral Bilbilitana, 8 50300 - Calatayud

Servicios Sociales Calatayud
976 88 10 18
C/ Sancho y Gil, 19 50300 - Calatayud

Juzgados
976 88 19 34 / 976 88 15 06
Avda. San Juan El Real, 4, 50300 - Calatayud

Centro de Salud
976 88 55 43
Pso. Cortes de Aragón, 29, 50300 - Calatayud

Hospital Ernest Lluch
976 88 09 64
Carretera Sagunto Burgos Km. 254
50300 - Calatayud

**Centros educativos: profesorado,
orientadores/as y educadores sociales**

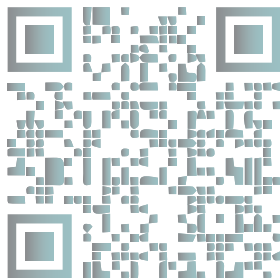


976 88 10 18

serviciossociales@calatayud.es

**C/ Sancho y Gil, 19
50300 Calatayud (Zaragoza)**

 **www.calatayud.es
[serviciossocialescalatayud](https://www.facebook.com/serviciossocialescalatayud)**



**Ayuntamiento
de Calatayud**