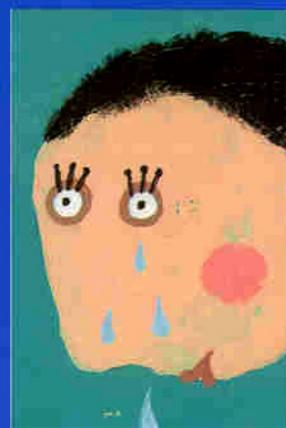


# Guía para chicas

2

*Cómo prevenir  
y defenderte de agresiones*



*M<sup>a</sup> José Urruzola*



Instituto Andaluz de la Mujer  
CONSEJERÍA DE LA PRESIDENCIA

2

## ***Cómo prevenir y defenderte de agresiones***



*1 Aprendiendo a distinguir las agresiones*



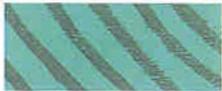
*2 Dónde suelen suceder*



*3 Qué hacer si has sido agredida*



*4 Qué hacer cuando otra chica te cuente que ha sido agredida*



*5 Qué hacer para colaborar a que no existan las agresiones*

## **Introducción**

*Esta Guía está dirigida a todas vosotras adolescentes y jóvenes.*

*... desde que una niña nace hasta que llega a la adolescencia ha sido moldeada por la familia, escuela, amistades, medios de comunicación, etc., según el programa de vida o estereotipo, que esta sociedad sexista diseña para las mujeres en cada época*

*... desde pequeñas, a través de los juguetes, cuentos, colores, educación de vuestro cuerpo, trabajos que realizáis, consejos que os dan, cualidades que se os exigen, deseos que os muestran... os van inculcando un programa de vida, que en el fondo, es común a todas las mujeres*

*... se transmite de tantas maneras disimuladas y con tantos medios, que al final las chicas de tu edad llegan a pensar que es «su» programa de vida, que ellas han nacido para hacer eso, para ser así y aguantar lo que les venga. Y las que quieren salirse de este programa, se sienten, inseguras, confusas...*

*... algunas chicas, creen que una forma de liberarse de este modelo de mujer es imitar los comportamientos masculinos. Es una equivocación, porque con esto, pierden todo lo positivo de la cultura femenina, que es mucho, y adoptan algunos comportamientos tradicionalmente masculinos que son perjudiciales para el desarrollo personal de las chicas y los chicos.*

*Esta «Guía para chicas» os ofrece algunas pautas de comportamiento que os ayuden a rebelaros a este programa o estereotipo de mujer diseñado según intereses sexistas, recuperar vuestros derechos y defenderlos y elaborar vuestro propio programa global de vida en función de vuestras capacidades, gustos y posibilidades.*

*Es lo que deseamos para todas vosotras.*

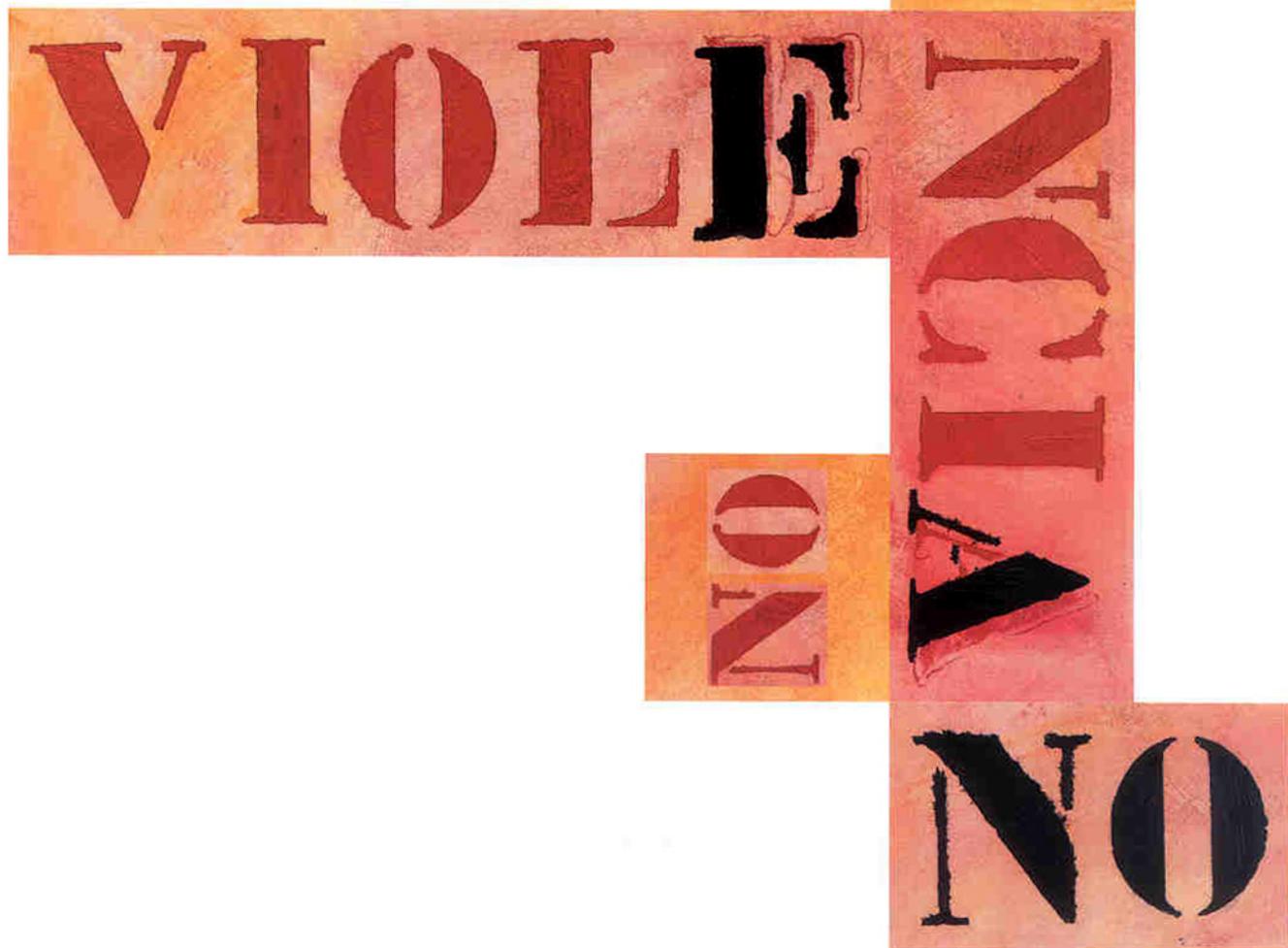
## ***1 Aprendiendo a distinguir las agresiones***

*No te será difícil diferenciar entre*

***1 La violencia psíquica***, los actos que van dirigidos a destruir tu autoestima o a que te aisles tú misma de las personas que te rodean. Por ejemplo, comentarios degradantes, amenazas, humillaciones delante de otras personas, destruirte objetos que para ti tienen un valor sentimental, actos de poseerte o de controlarte... Suelen ser el primer paso que avisa de los malos tratos físicos.

***2 La violencia física***, cualquier acto que te produzca daño en tu cuerpo, por ejemplo, bofetadas, golpes...

***3 La violencia sexual***, cuando te imponen una relación con tu cuerpo que tú no quieres por cualquier motivo, por ejemplo, un beso forzado, un tocamiento cuando tú no querías...



***De los tres tipos de violencia, la que más suelen padecer las chicas de tu edad es la violencia sexual***

*Para que te sea fácil distinguir si una relación es agresión sexual o no, te puedes fijar en algunos indicadores como éstos:*

- *Cuando una persona toca tu cuerpo sin tu consentimiento.*
- *Cuando tú has aceptado una relación con otra persona, pero ella se pasa del grado de relación que tú quieres tener.*
- *Cuando una persona convierte una relación que en principio es correcta en agresión, por la intencionalidad, el tono, el poder o la fuerza...*
- *Cuando se insinúan o relacionan contigo a través de gestos que tú no deseas.*
- *Cuando alguien interpreta que un juego de seducción es una justificación, para llegar a tu cuerpo sin que tú quieras.*





### ***¿Qué es lo que está pasando hoy?***

*Hoy las agresiones sexuales están tan aceptadas, que algunas veces no se detectan, otras, no se les da suficiente importancia y con mucha frecuencia se las confunde con las bromas, sin distinguir que una broma es algo que hace gracia y la agresión, algo que molesta y ofende.*

*Aunque algunas personas y los periódicos y la televisión, quieren hacer ver que los hombres agreden cuando se emborrachan, están deprimidos, enfermos... , hoy sabemos que existen varias causas que explican por qué suceden las agresiones.*

*Algunas mujeres creen que tienen que aguantar, callar... y algunos hombres creen que tienen que ser prepotentes, dominar a las mujeres para manifestarse fuertes...*

### ***Algunas agresiones tienen causas sociales***

*El sexismo que aún existe, jerarquiza a los hombres sobre las mujeres, presentándolas como subordinadas y objetos para el hombre.*

*La desvalorización del cuerpo de las mujeres.*

*La representación del hombre como obsesionado sexualmente.*

*La cantidad de agresiones a mujeres que se están dando, hace que parezca normal este comportamiento por parte de algunos hombres.*

*La escasa crítica y denuncia que se produce cuando ocurre una agresión sexual.*

*La falta de educación sexual adecuada a las chicas y chicos jóvenes.*



### ***Otras agresiones tienen causas personales***

*Las situaciones de insatisfacción y frustración llevan a algunos hombres a buscar compensaciones sexuales, creyendo que así van a arreglar sus problemas personales.*

*La falta de información sexual de las chicas y de los chicos.*

*La costumbre de algunas chicas y chicos de aceptar los comportamientos sexistas cotidianos como si fueran lo normal y por eso, no criticarlos.*

### ***Consecuencias***

*Muchas chicas piensan que tienen que aguantar las agresiones como cosas que les pasa a casi todas.*

*Muchas veces se tiende a comprender al agresor y, aunque parezca increíble, hasta a justificarlo.*

***Las chicas y chicos que han padecido alguna agresión sexual, suelen vivirlas así:***

***Victimación***, resignándose a sufrir sin buscar soluciones.

***Culpabilidad***, se quedan pensando ¿habré hecho algo que haya contribuido a esta agresión?

***Vergüenza***, después de la agresión sexual, las chicas creen que su cuerpo ha quedado manchado.

***Miedo***, en la mayoría de los casos se callan, no lo cuentan, no lo denuncian.

***Depresión o ansiedad***, deterioro de su imagen personal, problemas de alimentación, de sueño, de estudio.

***Dificultad***, para nuevas relaciones sexuales y para el trato con chicos y hombres.



## **2 Dónde suelen suceder**

*En la calle. Hay diversos tipos de sobones:*

- *Los que te piropean por la calle con los ojos salidos de deseo.*
- *Los que te soban y toquetean en cuanto pueden.*
- *Los que ligan sólo para su rollo.*
- *Los que bajo revisiones médicas, psicológicas y familiares, te manosean sólo para su placer.*

*Pero, todos ellos, para ti. . . **ison agresores!***

## **No permitas**

*que te desnuden con la mirada, que te agredan con la palabra o que toquen tu cuerpo cuando tú no quieres. Plántate. Frénales con tu mirada. Con tus palabras. Actúa con firmeza. No te avergüences y ten valor para que se avergüencen ellos. Busca la complicidad de tus amigas o de las personas que te rodean.*

*Algunos aprovechan los autobuses, el metro, las fiestas y las aglomeraciones, para «meter mano». Reacciona y responde a la situación concreta, de forma que tú no salgas perdiendo y ellos aprendan para otra ocasión.*

*Tienes derecho a bañarte desnuda en una playa, si te gusta, a usar minifalda, a no llevar sujetador. Y ellos, no tienen derecho a meterse contigo. Tú no les provocas, les provoca el mal rollo que tienen en su coco.*

*Si eres simpática, arrolladora, atractiva y ellos, lo viven como una provocación, no te cortes. Es su problema.*

*A veces hay que parar los pies a los propios compañeros, a los amigos, cuando vas de marcha un sábado, en una fiesta, un fin de semana. Vas a pasar un rato agradable, a divertirte, a estar entre personas de tu confianza... pero, si se pasan, tienes que defenderte y mostrarles tu desagrado y rechazo.*



## ***Cinco cosas que tienes que saber***

***Una.*** Te costará creerlo, pero investigaciones realizadas han constatado que más de la mitad de los abusos sexuales a menores, se dan en la familia por parte de un cuñado, del padre, del abuelo o de un hermano. Si eres una de ellas, no lo ocultes por cariño mal entendido, vergüenza o miedo. Coméntalo con tu madre, con alguna amiga o persona adulta que te ofrezca confianza. No pienses que no te van a creer, porque ahora ya sabemos que estas agresiones suceden. Denúncialo. No pares, hasta solucionar el problema que te haya creado esa persona. Te puede hacer mucho daño el ocultarlo.

***Dos.*** A veces suceden agresiones, por parte de amigos de la familia, que se aprovechan cuando una chica está sola. No te cortes. Coméntalo con tu madre y tu padre. Enfrentate a los supuestos amigos familiares, contando su comportamiento. Decídete por la denuncia judicial, si fuera preciso.

***Tres.*** Quizá has oído contar historias de profesores, que se meten con el cuerpo de las alumnas, que les agreden con miradas o con palabras, que intentan tocarles o imponerse sexualmente, bajo coacciones, etc. Muchas historias de esas, son verdad. No tienes por qué ceder a estas imposiciones, porque sean tus profes, ni permitir que te agredan. Coméntalo con tus compañeras. Trata de conseguir su complicidad y denúncialo ante la dirección, la Asociación de Madres y Padres, tu clase, tu madre, etc.

**Cuatro.** Hay chicas que también reciben agresiones por parte de algunos compañeros de su propio Centro escolar, tales como: que ridiculicen su cuerpo o el de alguna compañera, ofensas verbales o físicas contra las chicas en los vestuarios de gimnasia, en los pasillos del Centro, en la calle, desprestigiar a una compañera porque no quiere aceptar una relación con un chico, tocar a una chica sin su voluntad, contar chistes despectivos para las mujeres en las fiestas escolares, realizar pintadas ofensivas para las mujeres en las paredes del Centro, intentar acomplejar a las chicas o chicos que no responden a los modelos de belleza establecidos, expresiones ofensivas de los chicos respecto al cuerpo de las profesoras. Y una larga lista de otros hechos, que van configurando una situación de normalización de estas agresiones.

**Cinco.** No tengas miedo a desnudarte delante de un médico o de sentarte ante un psicólogo, pero has de ser espabilada, para distinguir el tratamiento necesario para tu salud, de las palabras, miradas, tocamientos, que nada tienen que ver con ella. Cuando no estés conforme con el trato que te dan, no te acobardes y responde, contándolo a alguna persona de tu familia o a alguna amiga y denunciándolo según convenga en cada caso.

**NO**

### **3 Qué hacer si has sido agredida**

*No creas que la agresión que te acaban de hacer, es normal, porque es habitual. No pienses: «también les ha pasado a otras chicas», «no tengo que darle importancia...». Párate a contarte a ti misma lo que ha pasado.*

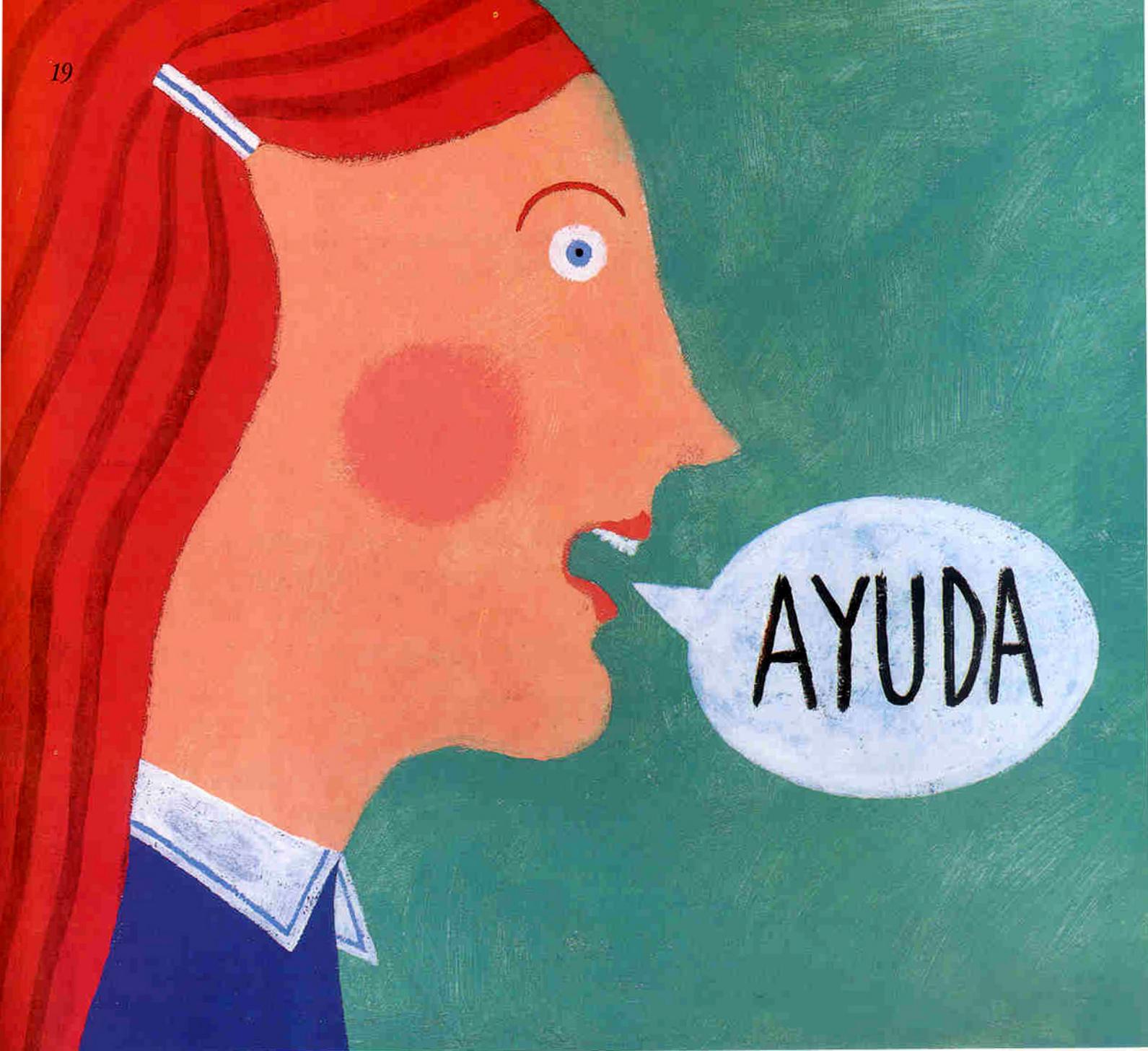
*No ocultes la agresión recibida. Esfuérzate por vencer la vergüenza, el miedo, el bloqueo. No tengas miedo al «qué dirán» y cuéntale a alguien en quien confíes o a una amiga, lo que te ha pasado y pídele que te ayude.*

*Nunca te autoculpabilices. Sería el colmo. Eres la agredida no la responsable de la agresión.*

*Ten valentía para criticar con energía el comportamiento de quien te ha agredido. Ellos casi siempre se defenderán echándote a ti la culpa y diciendo que son inocentes, pero tú, sigue firme con tu denuncia, porque tú eres la que mejor sabes cómo has sido agredida .*

*Denuncia la agresión, ante tu familia, el Centro escolar, el Centro médico o lugar que veáis más conveniente según cada caso. Puedes denunciarlo también en algún Colectivo social de mujeres que conozcas, o en el Instituto de la Mujer, de la Juventud... No ocultes los datos, de quien te ha agredido, cuando sea necesario.*

***Llama al teléfono 900 200 999, a cualquier hora del día o de la noche. Es gratuito.***



*En caso de haber sido agredida en el ámbito familiar, después de denunciarlo, exige que salga de casa quien te ha agredido y no aceptes ser tú la que salgas para arreglar el problema.*

*Exige en tu Centro escolar, una educación adecuada que te ayude a tener unas relaciones afectivas y sexuales positivas.*

*Si has sido violada, puedes dar estos mismos pasos, pero además acude a:*

- *Al Centro de la Mujer más próximo.*
- *Algún Centro de Planificación Familiar.*
- *Alguna organización feminista de tu ciudad o pueblo.*

***Llama al teléfono 900 200 999, a cualquier hora del día o de la noche. Es gratuito, te informarán de lo que puedes hacer en tu caso concreto y te apoyarán.***

## **4 Qué hacer cuando otra chica te cuente que ha sido agredida**

*Escuchar con respeto a la compañera agredida.*

*No desconfiar de ella, de entrada, ni negar la agresión que nos esté contando o pensar que son fantasías.*

*Está bien que tengas toda la información que puedas sobre los hechos, para que sepáis qué pasos dar para solucionar la situación que esté viviendo.*

*Desculpabilizarle de la agresión recibida. Ella no ha quedado manchada, quien es indigno es quien le agredió.*

*Comprometerte y ayudarle a vivir esta negativa experiencia y no pensar que ya le ayudarán otras personas.*

*Mostrarle afecto, apoyo, solidaridad, darle seguridad. No ocultar la agresión por miedo u otros motivos.*

*Exigir responsabilidades a quien le agredió, que reconozca el daño causado y que asuma las consecuencias que se sigan.*

*No seguir conviviendo con el agresor como si nada hubiera sucedido. Plantear el distanciamiento del agresor.*

*Si no podéis solucionar solas su malestar, acudir a alguna persona adulta de vuestra confianza, o algún centro de ayuda como los que tienes en la página anterior, o llama al teléfono gratuito*

**900 200 999**



## **5 Qué hacer para prevenir las agresiones**

*Critica y denuncia siempre que puedas, las continuas agresiones sexuales que aparecen en la tele, en las revistas, en la pornografía, como si fuera algo normal.*

*Colaborarás con ello, a que se cree un estado de opinión, que obligue a los agresores a sentirse avergonzados, rebajados y a que se cuestione el poder que ejercen irracionalmente sobre el cuerpo de las mujeres.*

*No rías las gracias de los chicos u hombres que confunden las «bromas» con las «agresiones» y el «sentido del humor» con la «actitud sexista», les ayudarás con ello a que traten con respeto al cuerpo de todas las mujeres.*

### ***Otra manera de colaborar***

*Frena de muy distintas maneras, según los casos, a cualquier agresor.*

*Denuncia públicamente, en tu entorno, cualquier agresión.*

*Ten siempre complicidad con las chicas o mujeres agredidas.*

*Sé valiente y colabora en la denuncia pública de toda violación.*

*Asóciate en grupos de mujeres que luchan contra la violencia a las mujeres o crea tú con tus amigas grupos que se dediquen a ello.*

***Pon ATENCIÓN en:***

*No creas que la violencia física contra el violador es siempre la respuesta. Puedes salir perdiendo.*

*Ten precaución con los anuncios del periódico que solicitan «chicas para trabajar en bares», «señoritas de compañía», «repcionistas jóvenes para hoteles y pensiones», «au pair para Londres», «chicas para modelos» y cosas parecidas. No siempre coincide la letra con la intención.*

*Existen algunos cursos, en los que se aprende auto-defensa personal, para responder con habilidad a las agresiones sexuales y librarte de ellas con ingenio y sin violencia. Infórmate sobre ello.*

***El conocimiento de que todas estas agresiones suceden todavía en tu entorno social, no te debe llevar a vivir asustada o con miedos, si no a:***

*Aprender a distinguir, entre la caricia y el manoseo, el humor y la agresión, la realización de tus deseos y el sentirte forzada a satisfacer deseos ajenos. . .*

*Saber defenderte en cada caso, con entereza, inteligencia, habilidad. . .*

*Ser firme en la denuncia pública de toda agresión.*

*Solidarizarte con las demás mujeres en la lucha constante por eliminar cualquier agresión, por pequeña que parezca.*

*No privarte de salir a la calle, cuando tú realmente lo desees, eligiendo las circunstancias (lugares, horas. . .) que más te favorezcan.*

## ***Cómo utilizar esta guía como instrumento educativo***

### ***Objetivos de este cuaderno***

- 1 Prevenir los comportamientos de violencia sexual y la aceptación de ellos.*
- 2 Descartar del comportamiento personal la violencia como forma de relación sexual.*
- 3 Rechazar y denunciar toda agresión sexual.*
- 4 Iniciar a las chicas en el aprendizaje de la autodefensa.*
- 5 Conocer a través de datos el grado de normalización social de la violencia sexual, para actuar sobre esta realidad.*

## **Actitudes**

*Sensibilidad para detectar los comportamientos de violencia sexual.*

*Rechazo personal a toda relación impuesta.*

*Respeto al cuerpo de toda persona.*

*Autoestima personal adecuada.*

*Denuncia de los grados de normalización de las agresiones sexuales que se da en nuestro entorno social.*

*Denuncia de toda agresión sexual concreta que se conozca.*

*Reconocimiento de que toda agresión sexual es una relación de dominación.*

*Disposición para afrontar las dificultades que pueda conllevar el criticar con energía los comportamientos de quien agrede.*

*Autodefensa ante cualquier agresión.*

*Exigencia de responsabilidades a quien agrede.*

## **Conocimientos a adquirir**

*Conceptos de violencia sexual y de «normalización de la violencia sexual». Tipos de violencia.*

*Diferencia entre agresión sexual y agresión sexista. Causas sociales y personales de la agresión sexual.*

*Concepto de autculpa. Consecuencias de la agresión sexual para la persona agredida y para quien agrede.*

*Concepto de autodefensa. Técnicas de autodefensa.*

*Utilización del cuerpo de la mujer y del hombre como objeto sexual o de consumo. Represión sexual.*

## **Procedimientos**

*A modo de orientación, indicamos algunas posibles pautas para organizar un debate con las chicas y chicos adolescentes, teniendo en cuenta que la persona que educa hará la adaptación correspondiente a cada grupo particular con el que trabaja.*

**Ejercicio 1:** *Lectura individual del Cuaderno 2 de la «Guía para chicas».*

**Ejercicio 2:** *«Qué piensa la clase sobre las agresiones sexuales»:*

**A).** *Trabajo individual: Contestar al test de la página siguiente.*

**B).** *Trabajo en grupo. Cada participante explicará en este grupo el porqué de sus señalizaciones:*

*Grupo 1. Más de cuatro señalizaciones en la casilla «no sé»*

*Grupo 2. Más de cuatro señalizaciones en la casilla «de acuerdo»*

*Grupo 3. Más de cuatro señalizaciones en la casilla «en desacuerdo»*

**C).** *Puesta en común: argumentaciones del grupo 1, a continuación el 2, y después el 3.*

**D).** *Debate. (Interesa constatar y analizar las diferencias de opinión y sentimientos entre las chicas y los chicos).*


**Test**

<b>¿Cómo te definirías tú ante estas afirmaciones que hace la gente?</b>	<b>de acuerdo</b>	<b>en desacuerdo</b>	<b>no sé</b>
<i>En nuestra sociedad se da igual la agresión sexual a las chicas que a los chicos.</i>			
<i>En el fondo, los hombres se meten con las mujeres por la calle porque las consideran un objeto a su disposición, se sienten con poder sobre ellas.</i>			
<i>En realidad, las chicas son agredidas o violadas, porque no se hacen respetar o van provocando.</i>			
<i>Los manoseos, «piropos», frases despectivas o meterse con una mujer por la calle, son un ataque a su libertad.</i>			
<i>Cuando un hombre se mete con una mujer por la calle, hay que diferenciar los piropos bonitos, de las groserías. No siempre es una agresión que un hombre le diga algo a una mujer que pasa por su lado.</i>			
<i>Los hombres son violadores porque están reprimidos sexualmente.</i>			
<i>La pornografía favorece que haya más agresiones e incluso, violaciones.</i>			
<i>Al menos en este Instituto no se agrede a las chicas, se las considera en todo igual a los chicos.</i>			
<i>La publicidad agrede a la mujer utilizándola como objeto sexual y de consumo.</i>			
<i>En realidad, sólo violan los hombres que están enfermos mentalmente.</i>			
<i>Los violadores no son sólo víctimas de la educación recibida, son también sus cómplices.</i>			
<i>En realidad toda violación es un acto de dominación y desprecio a todas las mujeres.</i>			

**Ejercicio 3:** «Caso de agresiones»: Análisis de una agresión que haya sucedido en el propio Centro escolar.

**A).** Reflexión y el debate, según el guión siguiente:

- *¿Qué se ha puesto de manifiesto en este caso de agresión?*
- *¿En la vida cotidiana..., son casos aislados o frecuentes?*
- *Diferencia entre las causas personales y sociales de la agresión.*
- *Cómo se habla de la violencia contra las mujeres.*
- *Cómo tratan este tipo de violencia los medios de comunicación.*

**B).** *Escribe las ideas que has ido pensando mientras hemos ido tratando este tema, los sentimientos que has vivido.*

**C).** *Reunir todos los escritos y leerlos públicamente.*

**D).** *Al final la persona educadora les devuelve en síntesis, sus impresiones, sentimientos, conocimientos expresados, las nuevas aportaciones que se han hecho, aportándoles una visión más general, que colabore a un aprendizaje que sea significativo respecto al que tenían, y potenciador de nuevas actitudes.*

*(La experiencia ha demostrado que este tema es más conveniente trabajarlo en espacios autónomos de chicas y chicos, porque esto favorece la reflexión y la comunicación entre ellas y ellos).*

## Recursos

### Para desarrollar el trabajo educativo

**Materiales** didácticos para la Prevención de la Violencia de Género. Educación Primaria. Educación Secundaria y Personas Adultas. Consejería de Educación y Ciencia / Instituto Andaluz de la Mujer.

**Programa** de Educación Afectiva y Sexual. Educación Primaria y Educación Secundaria. Consejería de Educación y Ciencia / Instituto Andaluz de la Mujer.

Pueden consultarse en:

[www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer](http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer)

**Ni un besito a la fuerza.** Instituto Andaluz de la Mujer.

**Nombra** en masculino y en femenino. Instituto de la Mujer / Instituto Andaluz de la Mujer.

**Guía** para chicas 1. Instituto Andaluz de la Mujer.

**Aprendiendo** a amar desde el aula. Edita Maite Canal.

**Educación** de las relaciones afectivas y sexuales desde la filosofía coeducadora. Edita Maite Canal.



### Para solicitar información, apoyo y asesoramiento

#### Instituto Andaluz de la Mujer

Direcciones provinciales:

**Almería:** Doctor Ferranz, 7  
Tlf. 950 00 66 50

**Cádiz:** Ramón Solís, 16-17, 1ª planta  
Tlf. 956 00 73 00

**Córdoba:** Avda. Ollerías, 48  
Tlf. 957 00 34 00

**Granada:** Avda. de la Constitución, 20  
2ª planta, Ofic. 212  
Tlf. 958 02 58 00

**Huelva:** Plaza de San Pedro, 10  
Tlf. 959 00 56 50

**Jaén:** Federico Mendizábal, 8, 4º  
Tlf. 953 00 33 00

**Málaga:** San Jacinto, 7  
Tlf. 951 04 08 47

**Sevilla:** Alfonso XII, 56  
Tlf. 95 503 59 50

#### Más información:

Teléfono gratuito 900 200 999.

Asociación de Mujeres Violadas (AMUVI)  
Alberto Lista, 16. Centro Taracea  
41003 Sevilla  
Tlf. 954 90 31 46 / 954 90 56 49



*La «Guía para chicas» se reparte en diferentes cuadernos  
que tratan de aspectos diferentes de la vida de las adolescentes.*



© del texto M<sup>a</sup>. José Urruzola  
© de las ilustraciones Esther Morcillo

**Coeditan**

*Consejería de la Presidencia  
Instituto Andaluz de la Mujer  
Junta de Andalucía  
Alfonso XII, 52. 41002 Sevilla*

*Maite Canal  
Gabriel Aresti, 6 - 6<sup>o</sup> B Izqda. 48004 Bilbao*

**Ilustraciones + maquetación**

*Esther Morcillo + Fernando Cabrera*

**Imprime**

*Eki-Berri, S.L.*

**ISBN**

*84-7921-106-7*

**Depósito legal**

*BI-2492-03*

