



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE TRABALLO
E BENESTAR
Dirección Xeral de Xuventude
e Voluntariado

SARAIBA

WWW.CTRLNONEAMOR.TK



iniciativa xove

AUTORÍA

JUDITH VELASCO

ESTHER ARIAS

SANDRA CARRACEDO

RAQUEL MONTESERÍN

ZORAIDA CHAO

ALBA VÁZQUEZ

BENJAMÍN SALVADOR

Ilustración e maquetación

Judith Velasco

Depósito Legal C 2095-2015



Piktochart

Esta obra atópase baixo unha licenza Creative Commons BY-NC-SA 4.0. Permítese a distribución, reprodución, comunicación pública e transformación desta obra, sempre e cando se faga referencia á autoría orixinal. Non se permite o emprego deste material con fins comerciais salvo autorización expresa das autoras.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE TRABALLO
E BENESTAR

Dirección Xeral de Xuventude
e Voluntariado



iniciativa xove

ADVERTENCIA

"QUEDA TOTALMENTE PERMITIDA A REPRODUCCIÓN TOTAL OU PARCIAL DESTE MATERIAL, POR CALQUERA MEDIO, DIXITAL OU MECÁNICO, CONTANDO CO PREVIO CONSENTIMENTO POR ESCRITO DE SARAIBA".

TI, E SÓ TI, ES O/A TITULAR DO CONTIDO TEXTUAL E GRÁFICO DE TODOS OS DOCUMENTOS PRESENTADOS NESTA GUÍA. ESTÁ TOTALMENTE PERMITIDO COPIAR, TRANSMITIR, RETRANSMITIR, TRANSCRIBIR, ALMACEAR OU REPRODUCIR POR CALQUERA MEDIO ELECTRÓNICO OU MECÁNICO O CONTIDO DA GUÍA, TENDES A AUTORIZACIÓN EXPRESA POR PARTE DE SARAIBA, XA QUE A TRANSMISIÓN DOS CONTIDOS INCLUÍDOS NESTA GUÍA SON BENEFICIOSAS PARA A PROTECCIÓN DE CALQUERA PERSOA QUE ESTEA NUNHA RELACIÓN. A PERSOA QUE POSÚE ESTA GUÍA ESTARÁ OBRIGADA A COMPARTIR O CONTIDO DA MESMA PARA PROMOVER RELACIÓNS SAS E SAUDABLES, PARA EVITAR COMPORTAMENTOS DESAXUSTADOS E PARA PROTEXER ÁS PERSOAS DE POSIBLES AGRESIÓNS.

OS

SEGUINTE **BLOGS**

*están
baseados en*

FEITOS REAIS

por respeito às

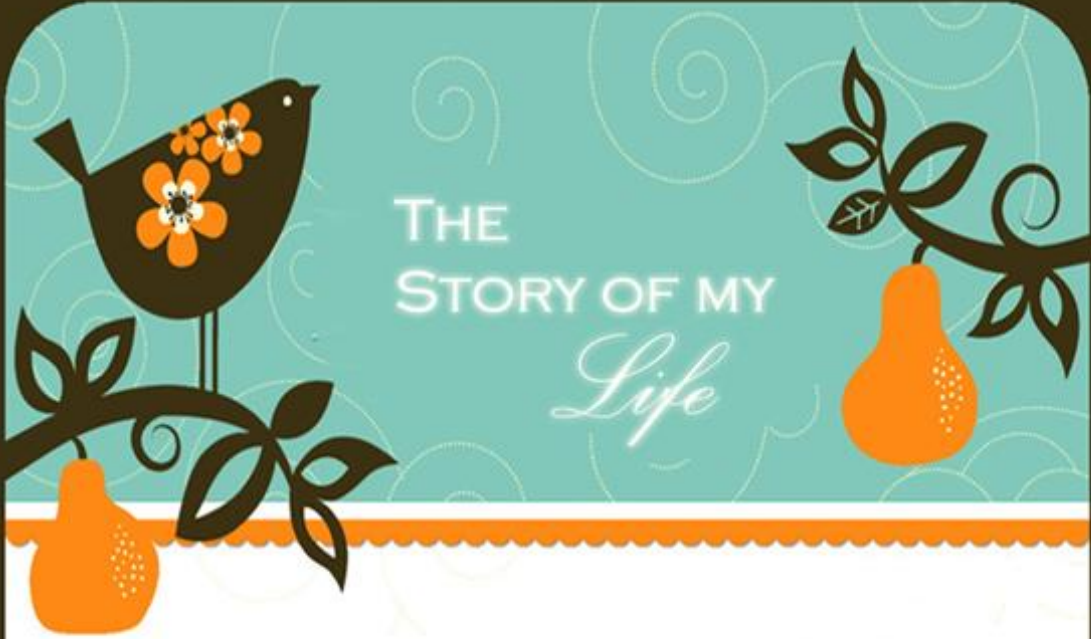
VÍTIMAS

os seus nomes foram **canbiados**

TUDO O DE MAIS CÔNTASE

TAL E COMO

sucede



THE STORY OF MY *Life*

MARTES 15 DE NOVEMBRO 2015

STAY WITH ME

Ola a todos!

Fai tempo que non escribo, pero é que últimamente tiven algúns problemas e agobieime bastante, así que veño a desafogarme por aquí.

O sábado pasado non tiña pensado saír e o meu novio tampouco, pero no último momento chamáronme as miñas amigas e saín. Decidín non contarllo porque xa sei como se pon cando queda con elas, aínda que eu non lle diga nada cando sale cos seus amigos... con tan mala sorte que vamos a atoparnos no parque, e claro, enfadouse. Cando me viu quedouse mirandome fatal e foise. Seguino ata un portal e comezamos a discutir. Díxome que era unha falsa e cando intentei explicarme doume un empuxón, foise e eu quedei alí tirada no chan sen saber que facer.

Sei que a culpa é miña, e intento pedirlle perdón pero él non contesta. Xa non sei que facer, oxalá non houbera saído. Eu busquei esta situación. Necesito o seu perdón, sei que el non é así, queroo...

E xa se sabe, os golpes se son por amor, non doen.

Blog Archive

- 2015
- One Direction
- ▼ o meu príncipe azul
- o meu primeiro bico

Qué erros
cometeu esta rapaza?

1. Dereitos desiguais
2. Autoculpa
3. Necesidade de perdón
4. Minimizar
a violencia

SWAG

Início

EU

AS MIÑAS COUSAS



JESSY

ás veces anxo, ás veces
demo pero sempre eu

as mozas boas van ao ceo,
as malas a todas partes

antes de criticarme tenta
superarme

MARTES 25 DE AGOSTO DE 2015

Non é que teña celos, pero o que e meu e MEU

Ola!

Onte tiven unha discusión co meu mozo. Planearamos pasar o día xuntos nun parque de atraccións nos arredores da cidade. Todo era perfecto ata que fomos a comer e non paraban de chegarlle mensaxes. Ao principio pensei serán os seus amigos, seguro que teñen un grupo polo que non paran de falar. Pero empecei a ver como sorría de mais e pedínlle o móbil. Ao principio non quixo darme e discutimos.

Se non quere que vexa o seu móbil, será porque ten algo que ocultarme. Seguro que está tonteando con outras mozas. Seguro que era esa que di que é a súa amiga, cando todo o mundo sabe que non existen mozos e mozas que só sexan amigos. Enfadeime tanto que me levantei e cando me estaba indo viño e deume o seu móbil. Abrino e non había máis nada que mensaxes dos seus amigos, seguro que borrou as conversacións, seguro que era esa. Tirei o móbil ao chan e díxenlle que non quería un noivo que non mo conte todo.

Se me poño así é porque lle quero e non quero que me engane, necesito saber que é o que ocorre sempre na súa vida.

QUE ERROS COMETEU ESTA RAPAZA?

CONTROL

CELOS

VIOLENCIA

FALSAS SUPOSICIÓNS

VER OS ERROS NO OUTRO

VICTIMISMO

*Shine bright
like a diamond*

- 2015
 - Novembro (2)
 - Outubro (10)
 - Setembro (5)
 - Maio (2)
 - Febreiro (19)

- 2014
 - Setembro (12)
 - Agosto (7)
 - Xullo (4)

4 DE NOVEMBRO DE 2015

É MELLOR ALGO DIFÍCIL E DURADEIRO, QUE ALGO FÁCIL E PASAXEIRO

Ola!

- ✕ Teño algo importante que contarvos, fíxeno co meu noivo.

Este fin de semana os seus pais fóronse de viaxe e el quedou só en casa. Así que me convidou a ver unha película. A verdade é que me puxen moi nerviosa, din que os mozos sempre teñen présa por facelo e a verdade é que eu non tiña ningunha présa...

- ✕ Dábame un pouco de medo, vergoña ou non sei... pero funme á súa casa pensando que estou namorada del e por tanto farei o que me pida. Vimos a película no salón e cando empezou a achegarse díxelle que quizaís era moi pronto, que non estaba moi segura... Pero o respondeume que seguro que quería, que estas cousas non hai que pensalas moito, só tiña que deixarme levar.

- ✕ A verdade é que non me convencían moito as súas palabras pero parecía que el tiña ganas e eu, por amor... faría calquera cousa.

QUE ERROS COMETEU ESTA RAPAZA?

FACER COUSAS QUE NON QUERE
XUSTIFICAR AS SÚAS ACCIÓNS POR AMOR
AUTOCONVENCERSE
BUSCAR A SATISFACCIÓN DO OUTRO E NON A
SÚA PROPIA
CRER QUE OS RAPACES TEN MAIS NECESIDADES
QUE AS RAPAZAS

ATENCIÓN. Lea todo o manual detidamente antes de empezar unha relación sentimental, contén información importante para vostede:

- Conserve este manual, xa que pode ter que volver lelo.
- Este documento entregóuselle a vostede persoalmente, pero recoméndase que o comparta con outras persoas, teñan ou non os mesmos síntomas, xa que pode ser beneficioso para todos.
- Se ten algunha dúbida, consulte coas páxinas finais deste manual ou cos/as técnic@s [cntrlnoneamor@gmail.com]
- Se considera que algún dos efectos que sofre é grave ou se aprecia calquera efecto non mencionado neste manual, consulte cunha persoa adulta ou cos/as técnic@s de Saraiba.

1. Que é CTRL NON É AMOR e para que se utiliza

CTRL Non é Amor é un proxecto cuxo composto principal é o Respecto pola Parella, a Igualdade e as relacións sas.

CTRL Non é Amor preséntase en doses facilmente consumibles por mozos e mozas, profesorado e familias.

CTRL Non é Amor é un proxecto especialmente indicado para eliminar as condutas abusivas, mellorar a autoestima e promover a felicidade mediante relacións de parella sas.

2. Antes de ler o manual CTRL Non é Amor

Se padece algún dos síntomas recollidos neste manual, terá en consideración que estes, moi ao contrario de permanecer, eliminaranse cando se de conta de que se atopa nunha relación abusiva e decida acabar coa mesma, podendo experimentar posteriormente sentimentos de ledicia e liberdade.

Se non padece ningún destes síntomas, este manual servirálle para ser máis crítico/a e garantir que nunca os vaia a experimentar.

3. Efectos secundarios de CTRL Non é Amor

O consumo de CTRL Non é Amor pode producir incremento de coñecementos sobre relacións de parella sas, desenrrolo da súa capacidade crítica respecto das condutas abusivas, e mellora das súas relacións de parella, mediante un aumento do respecto e a igualdade, que derivará en ledicia.

4. Onde e cando ler CTRL Non é Amor

Este manual foi desenrrolado para que poida (tanto se experimenta efectos adversos tras o que acaba de ler, coma se non) consúltalo as veces que sexan necesarias, tanto neste manual como a través da rede (www.ctrlnoneamor.tk)



Lea os consellos



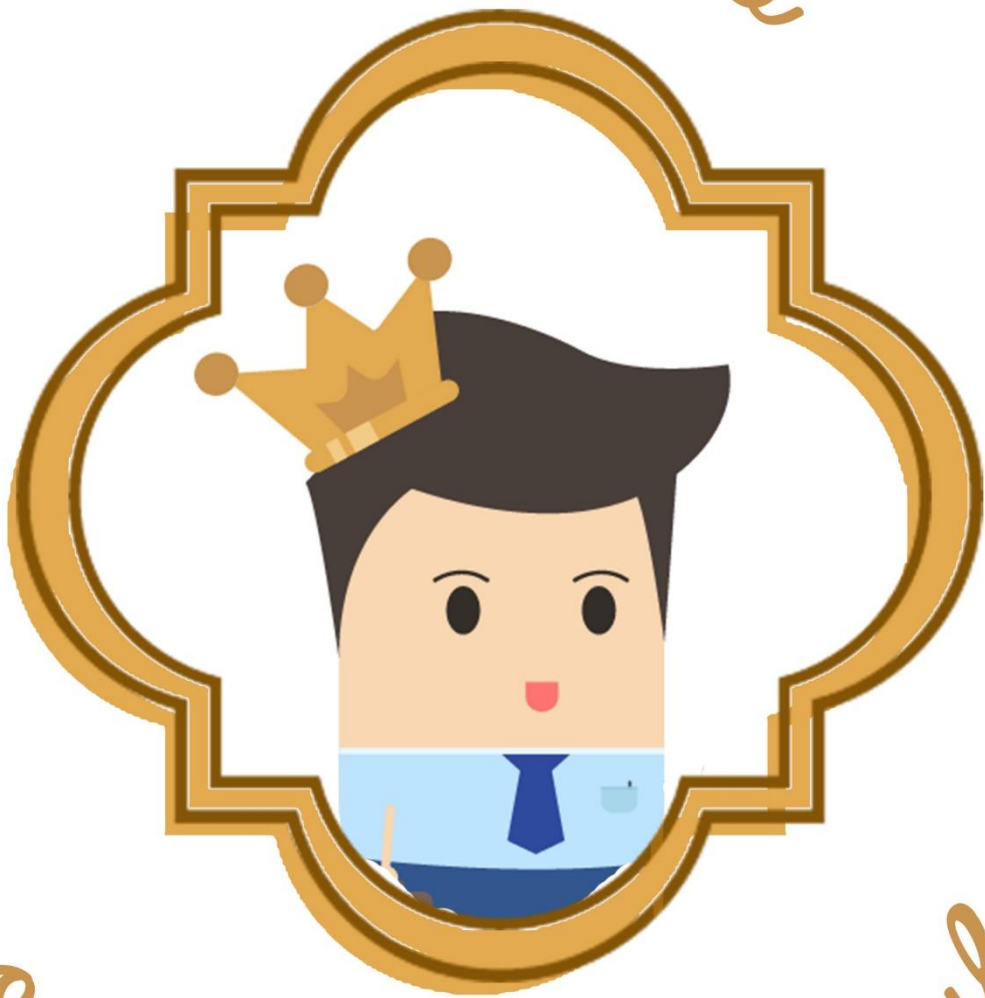
deste manual e



consulte ás técnicas

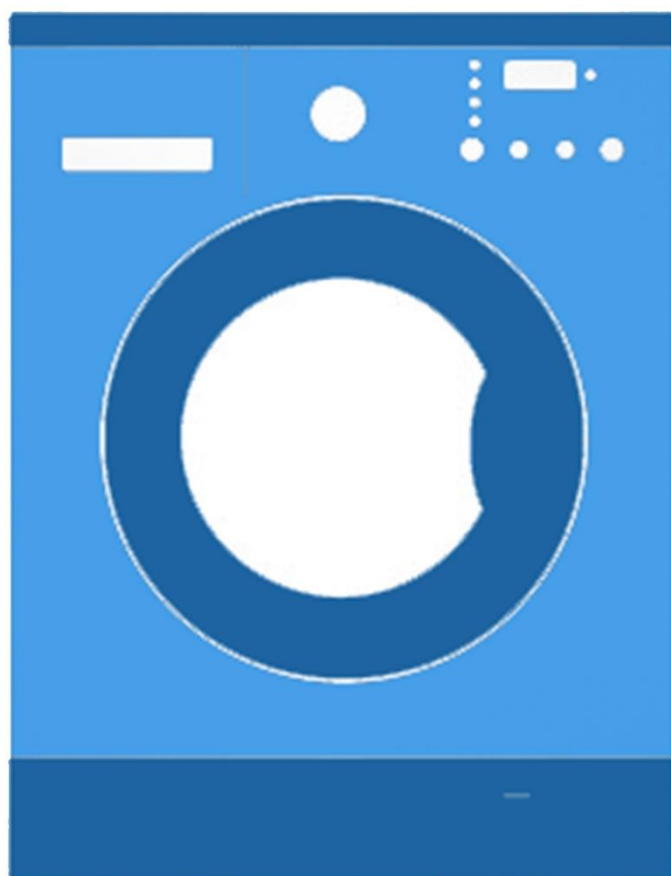
*A continuación poderás ler nas páxinas da esquerda algunhas frases que empregamos frecuentemente nas relacións de parella sas, pero que tamén poden utilizarse para manipular e facer dano á parella. Á dereita poderás ler algúns consellos para que sexamos máis críticos e críticas ao utilizar estas frases.

Esperando



e meu príncipe azul

Cuidado
OS PRÍNCIPES AZUIS
destinguen
ao primeiro lavado



O TEU MUNDO
comeza



E ACABA
comigo

#SUBMISIÓN NON É AMOR

vale mais

cento voando

que



PAXARRAC@

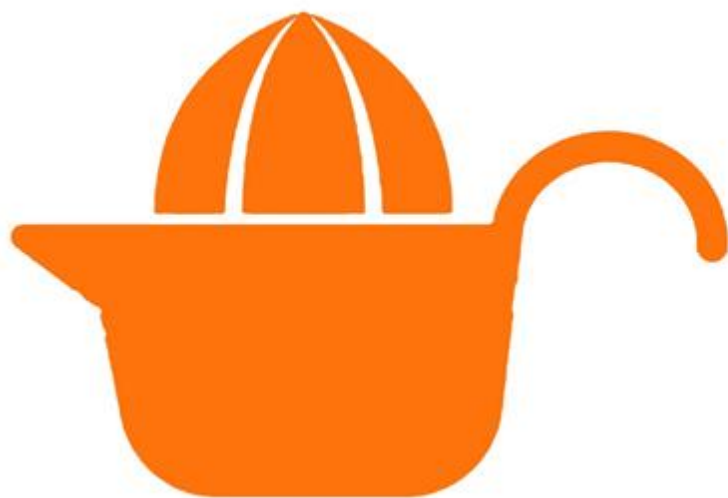
NA MAN



de
TOD 

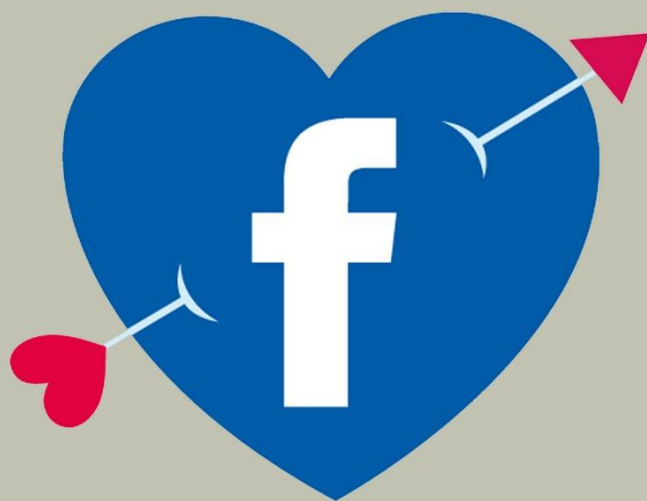
non é a túa media

LARANXA



é o teu espremedor

amor



*cál é
a tua
clave?*

Renunciar
A TUA PRIVACIDADE



prova de amor

Si te falta el respeto y
LUEGO CULPO AL
alcohol



Si levanto tu falda
me darías el derecho
A MEDIR TU SENSATEZ

poner en juego
tu cuerpo



SI TE PARECE PRUDENTE
esta propuesta indecente



e punto



(tamb en se hai alcol polo medio)

QUEN BEN[♡]
te quere
NON
CHE FARÁ
CH  RAR

#SUFRIR NON É AMOR

QUE O



AMOR VALLA

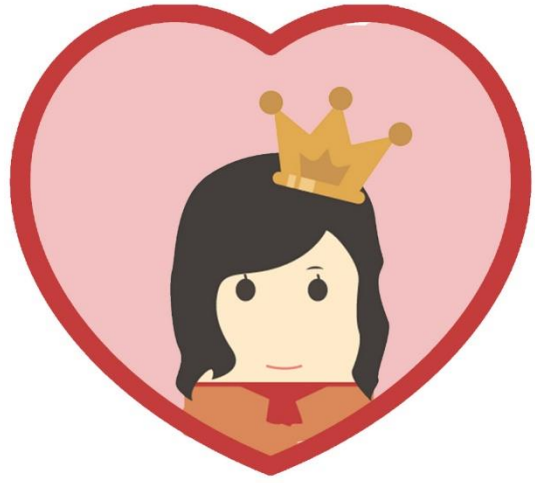


A ALEGRÍA

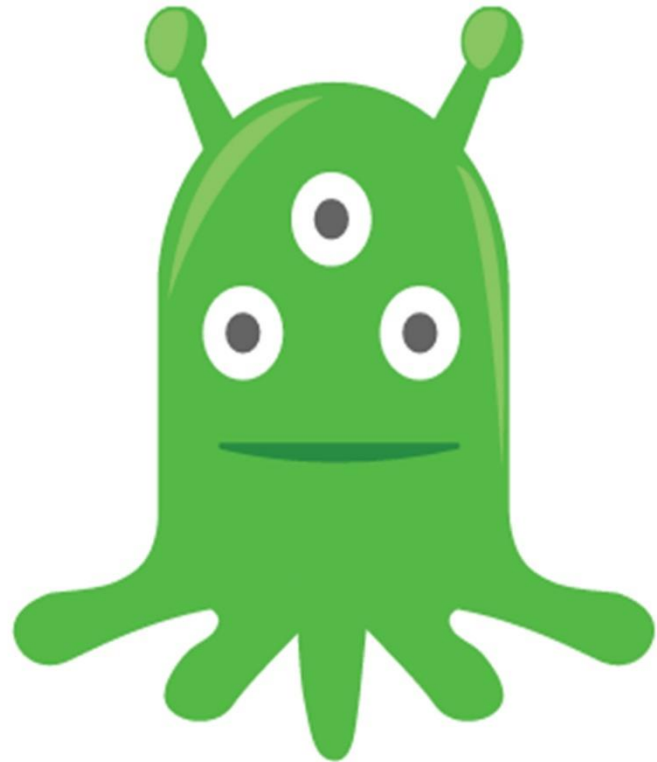


NON

A PENA

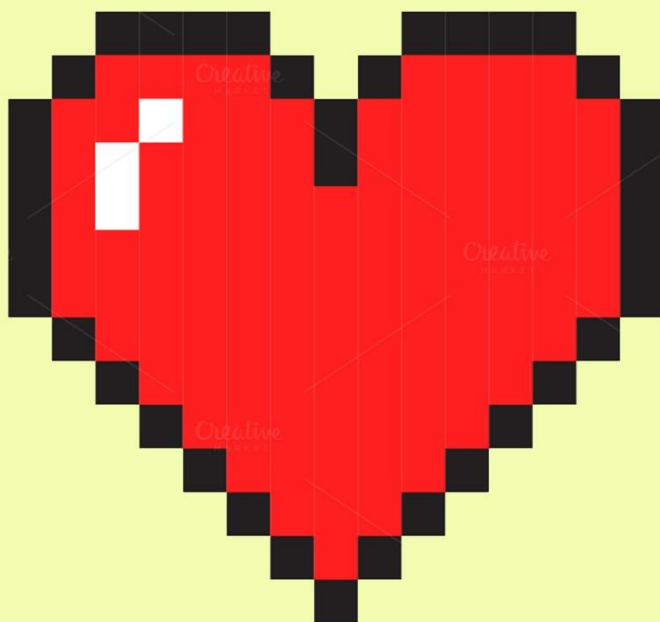


POR TÍ
daría
a miña vida



#SACRIFICIO NON É AMOR

Vida só hai unha



vive por ti

Si me deixas

MORRO



#CHANTAXE NON É AMOR

AINDA NINGUÉN



MORREU



de amor



Volvesme



tol@

TOLEMIA NON É AMOR



@ tole@

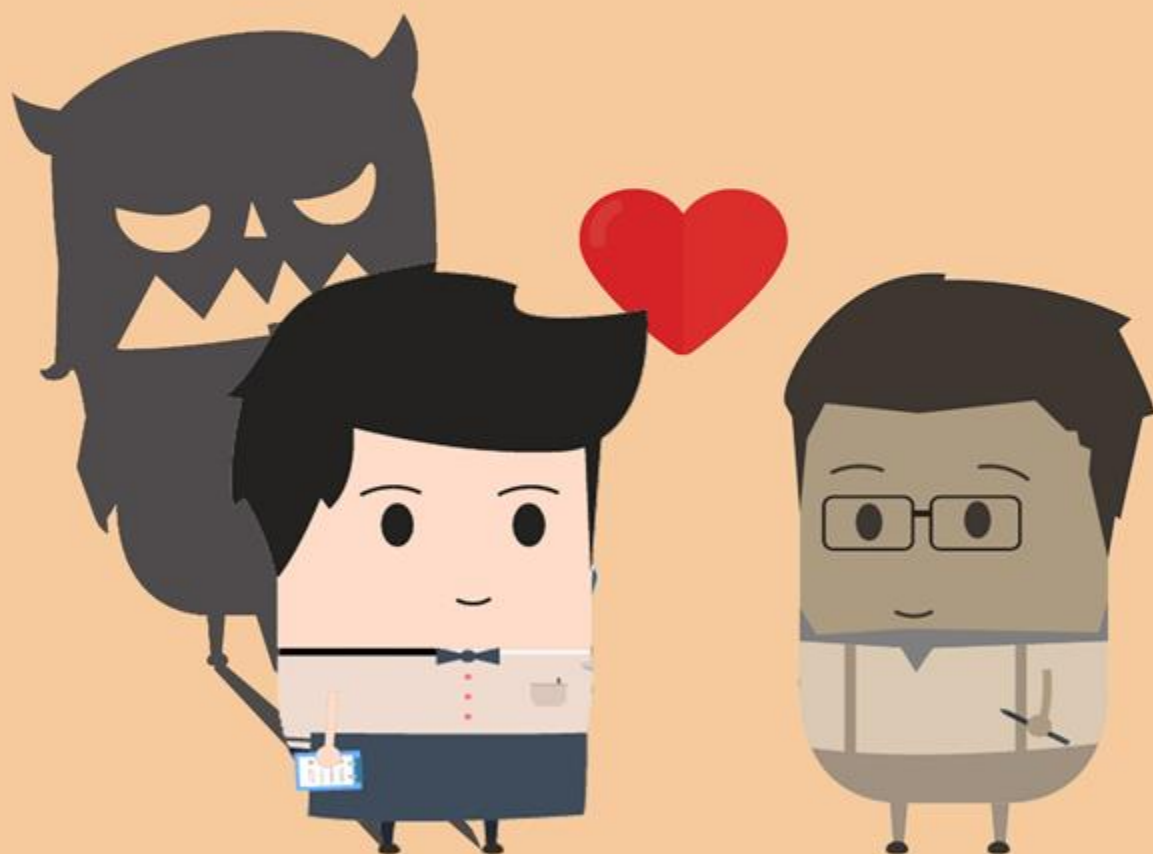
NACE

non *elle*

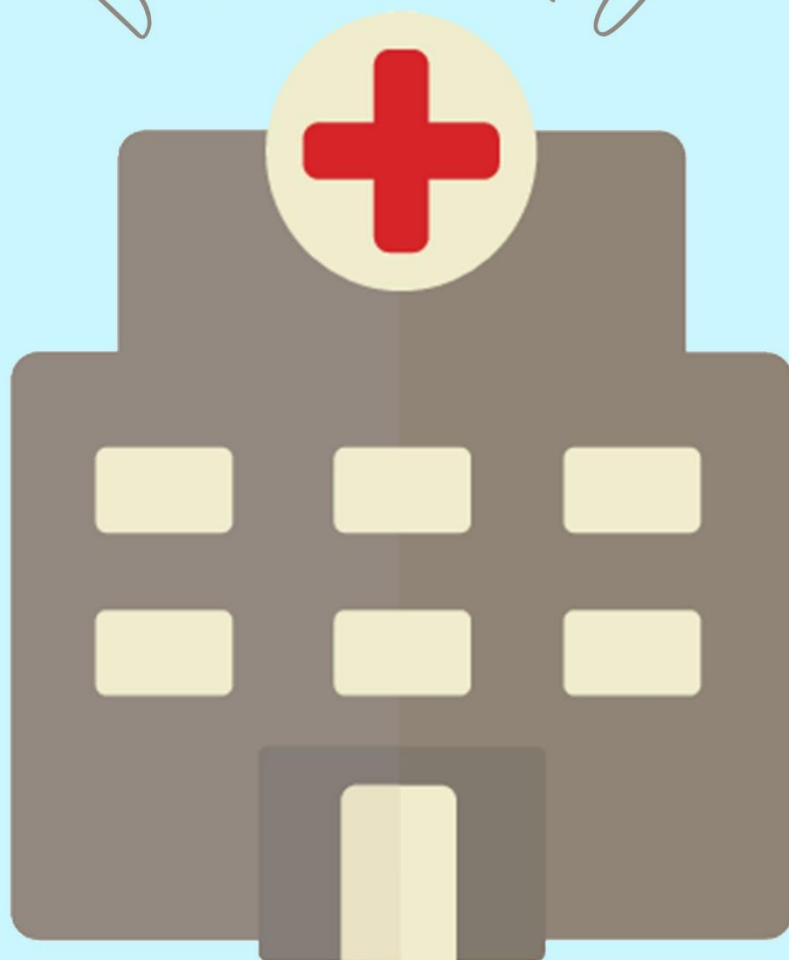
fas



OLLOS QUE NON VEN...



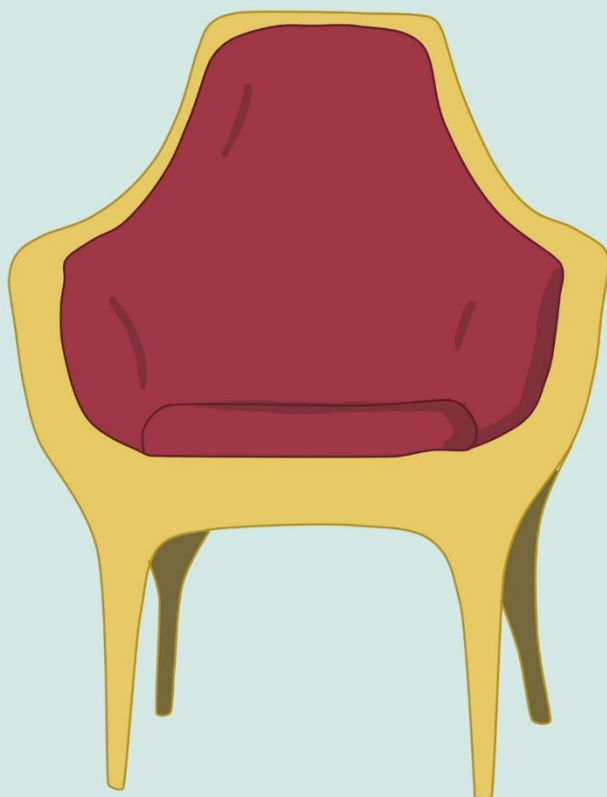
BROUCAZO



QUE LEVAS

SEGUINTE

→→→→ pretendente ←←←←



#UTILIZAR NON É AMOR

Fagas
O QUE FAGAS

se lista

e por favor

NUNCA SEXAS

TRONISTA





Miña
(ou meu)

ou

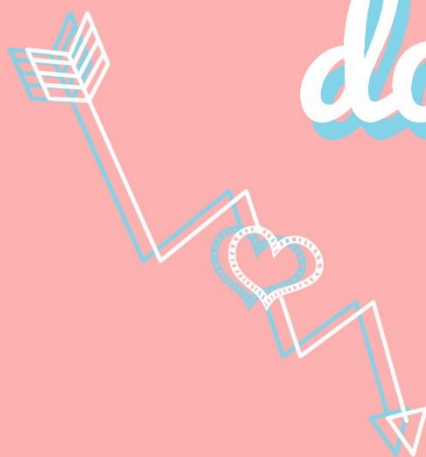
de ninguén



NON

teño

don@



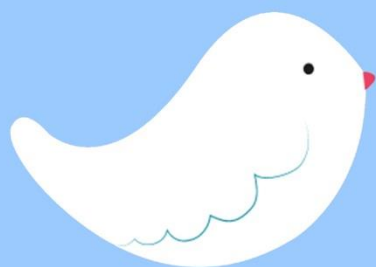
QUÉROTE



SÓ PARA MIN

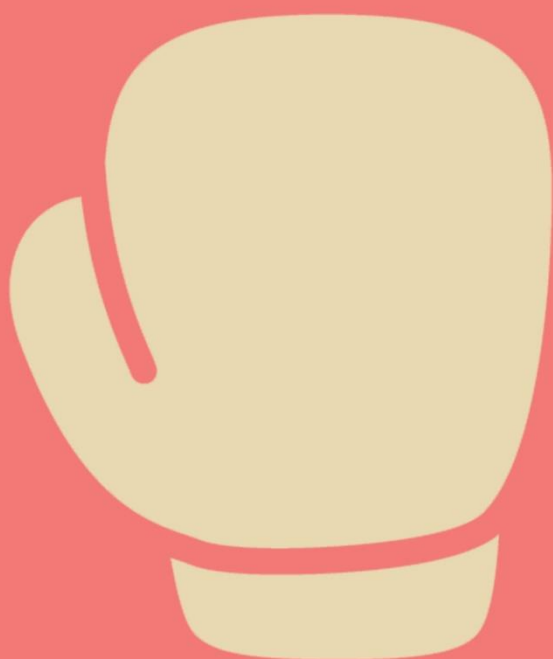
#ILLAMENTO NON É AMOR

quéröte



LIBRE

O AMOR



doe



NON



SITUACIÓN DE EMERXENCIA

Si te atopas nunha situación na que pensas que corres perigo ou temes pola túa seguridade ou pola de alguén que coñeces, existen algún recursos de emerxencia cos que podes contactar.

POLICÍA

091

GARDIA CIVIL

062

EMERXENCIAS

112

É un teléfono gratuito que funciona sen cobertura

TELÉFONO DE INFORMACIÓN ÁS MULLERES

900 400 273

016

Son servizos gratuitos e anónimos
El 016 no aparece no rexistro de chamadas

OUTROS RECURSOS

ASEIA



Aseia é unha asociación especializada na saúde mental e emocional dos e das xoves. Dan información, asesoramento e orientación en distintos problemas. Podes contactar con eles/as presencialmente, por teléfono ou por mail.

C/Rúa Fonte do Monte nº2 Baixo 32004 Ourense

Tel. 622 24 55 45

aseia.galicia@gmail.com

Quérote+

Os Centros **Quérote+** son espazos dirixidos á xuventude en materia de sexualidade, autoestima, convivencia, uso responsable das Tics e hábitos saudables. A súa atención é **ANÓNIMA** e GRATUITA. Podes contactar por email [info@querote.org] e persoalmente nas distintas sedes:

Quérote + A Coruña	Praza de Ourense, 7-8 1º	Tlf: 981 223 913
Quérote + Ferrol	Rúa Santa Comba 61	Tlf: 981 317 027
Quérote + Lugo	Complexo Xuvenil LUG II Rúa Pintor Corredoira 4	Tlf: 982 241 732
Quérote + Santiago	Rúa Ramón Piñeiro, 19	Tlf: 881 997 613
Quérote + Ourense	Rúa Celso Emilio Ferreiro 27 4º	Tlf: 988 231 470
Quérote + Vigo	Rúa Ferrería 41	Tlf: 986 095 977

CENTRO DE RECUPERACIÓN INTEGRAL DAS MULLERES VÍTIMAS DE VIOLENCIA DE XÉNERO

Neste centro proporcionase atención integral ás mulleres vítimas de xénero e o seus fillos e as súas fillas. Pódese contactar co centro presencialmente, por teléfono ou por correo.

881995285

cri.igualdade@xunta.es

Calle Carballeira de San Lorenzo s/n (Santiago)

CTRL NON É AMOR

Poderás contactar con nos de forma anónima en calqueira momento para consultarnos dúbidas, pedirnos información sobre calqueira tema ou para contarnos o que queiras. Podes atoparnos na web ou no correo.

ctrlnoneamor@gmail.com

www.ctrlnoneamor.tk



It Gets Better é unha ONG que traballa con persoas vítimas de acoso escolar homofóbico. Aínda a súa especialidade é o bullying, contan cunha psicóloga con experiencia en casos de violencia de parella, que poderá asesorarte e orientarte en función das túas necesidades.

Si eres unha persoa LGBTIQ+ e cres que estás a sufrir condutas abusivas por parte da túa parella e non sabes a quen acudir, non estás só ou soa. Dende It Gets Better poden axudarche. Podes contactar con eles e elas a través da súa web ou por email. É anónimo y gratuito.

www.itgetsbetter.es
apoyo@itgetsbetter.es



A Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo) é unha organización que proporciona información e axuda para todo tipo de problemas. Aínda que non ten sede en Galicia ofrece un número de teléfono gratuito, confidencial e disponible 24 horas ao día en todo o país. Ao outro lado do teléfono atoparás psicólog@s que che escoitarán todo o tempo que necesites e que che orientarán para atopar unha solución ao teu problema. Podes contactar por mail na súa web (<http://www.anar.org/>) ou por teléfono.

Teléfono ANAR en el 900 20 20 10
Teléfono del adulto y la familia ANAR 600 50 51 52

CENTROS DE INFORMACIÓN Á MULLER

Nos CIM poderás obter información sobre distintas cuestións relacionadas coas relacións de parella. Poderás acudir a algún dos centros cercanos ao teu domicilio. Consulta a nosa web para localizar o mais próximo.

AGRADECEMENTOS

Dende Saraiba queremos dar o noso agradecemento ás seguintes persoas e entidades, pois sin eles e elas non habería sido posible desenvolver este proxecto:

Á Secretaría Xeral de Xuventude y Voluntariado, pola financiación deste proxecto no marco da convocatoria Iniciativa Xove 2015.

Ao equipo directivo do IES Eduardo Pondal de Santiago de Compostela, por permitirnos aplicar esta experiencia piloto no centro, e especialmente a Dña. Loli Alvariño, pola súa grande implicación no proxecto, polas súas inestimables aportacións, e polo fácil que é traballar con ela en todos os nosos proxectos.

Ao equipo directivo do IES Dionisio Gamallo de Ribadeo, e en especial a Dña. Raquel Vijande Quintana, polo seu interés nos nosos proxectos e por permitirnos a aplicación do proxecto no seu centro.

A It Gets Better España, polos seus esforzos na erradicación da violencia hacia as personas LGBTQI+ en todos os contextos, incluso na violencia de parella.

A Dña. Susana López Abella, polo seu apoio ás investigadoras e ás investigacións en materia de igualdade e xénero.

A Dña. Isabel Presas, responsable de Quérote+ en Santiago, pola súa colaboración na difusión do proxecto.



a
~~te~~mote

WWW.CTRLNONEAMOR.TK
CTRLNONEAMOR@GMAIL.COM