

**NO ESTÁS  
HACIENDO DRAMA**  
es violencia de género

**Guía de  
respuestas  
rápidas sobre  
violencia de  
género**



**AJUNTAMENT DE CREVILLENT**  
Regidoria d'Igualtat



**Pacte d'Estat**  
contra la violència de gènere



**SISTEMA PÚBLICO  
VALENCIANO DE  
SERVICIOS SOCIALES**



Guía impulsada por la Concejalía de Igualdad del  
Ayuntamiento de Crevillent y financiada con cargo a los  
créditos recibidos por el Ministerio de Igualdad, Secretaría del  
Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género



# ÍNDICE

- 1 Antes de empezar... ¡Valora tu relación!
- 2 ¿Sabes qué es la violencia de género o machista?
- 3 ¿Por qué es tan difícil salir de una relación tóxica y machista?
- 4 ¿Qué puedo hacer si mi relación no me gusta o conozco a alguien que le pase?
- 5 Teléfonos y recursos que SIEMPRE están disponibles
- 6 Recursos de consulta: Recomendaciones muy interesantes

**NO ESTÁS  
HACIENDO DRAMA**

es violencia de género

1  
**ANTES DE  
EMPEZAR...**

**NO ESTÁS  
HACIENDO DRAMA**

*es violencia de género*

## ¡Valora tu relación!

¿Estás en una relación tóxica y machista? Aquí tienes un test rápido para averiguarlo, marca alguna de estas frases si te suena, aunque sea solo a veces.

Sé sincera contigo. Esto es solo para ti.

- ¿Has cambiado tu forma de vestir? 🧥
- ¿Has dejado de salir con tus amistades? 👤♀️👤♀️
- ¿Has dejado de hacer las cosas que te gustan? 😞
- ¿Hablas menos con tu entorno? 👤♀️👤♀️
- ¿Te callas para evitar peleas? 😞
- ¿Sientes que todo lo que haces le molesta o le parece mal? 😞
- ¿Te da miedo que se enfade si quedas con otra gente? 👤♀️👤♀️
- ¿Has cambiado la manera de utilizar tus redes sociales? 📱
- ¿Has dejado de subir ciertas fotos? 📱
- ¿Te ha pedido que borres a alguien de redes sociales? 📱
- ¿Te sientes culpable por cada problema que tenéis? 😞
- ¿Te da miedo dejar la relación por cómo pueda reaccionar? 🚫

Si has marcado varias  no estás en una relación sana.  
Habla con alguien de confianza. No estás sola 🧡

... la violencia de  
género o machista?NO ESTÁS  
HACIENDO DRAMA

es violencia de género

Es un tipo específico de violencia que afecta a las mujeres y que responde a unos patrones ligados a una sociedad desigual:

- Empieza poco a poco, a veces de forma casi invisible, y va escalando.
- Se repite en ciclos: tensión, agresión, perdón. Y vuelta a empezar.
- Se basa en el control, los celos, la manipulación o el miedo.
- Casi siempre se da dentro de una relación afectiva o sentimental (pareja, ex, ligue...).

✗ **No es un problema puntual. Es estructural:** No es una “mala persona” ni un “caso aislado”, es una forma de control y dominación sistemática y repetida que refleja la desigualdad entre hombres y mujeres. Suele ocurrir dentro de relaciones, sin embargo también existe en casa, en la calle, en redes, o en el grupo de amistades.

⚠ **¿Por qué pasa?** Vivimos en una sociedad donde aún existen desigualdades entre hombres y mujeres, que se mantienen a través de:

- **Creencias y costumbres machistas:** “Los celos son amor”, “ella va provocando”, “los hombres dirigen mejor”, “las mujeres son más débiles para algunas cosas”, “los chicos tienen que proteger a las chicas de otros hombres”...
- **Estereotipos y roles** que dicen cómo “debería ser” una chica o un chico, que suelen situar a los hombres por encima.

👁 **¿Cuál es el problema?** 🔍 Este tipo de violencia está tan normalizada o invisibilizada que cuesta detectarla.

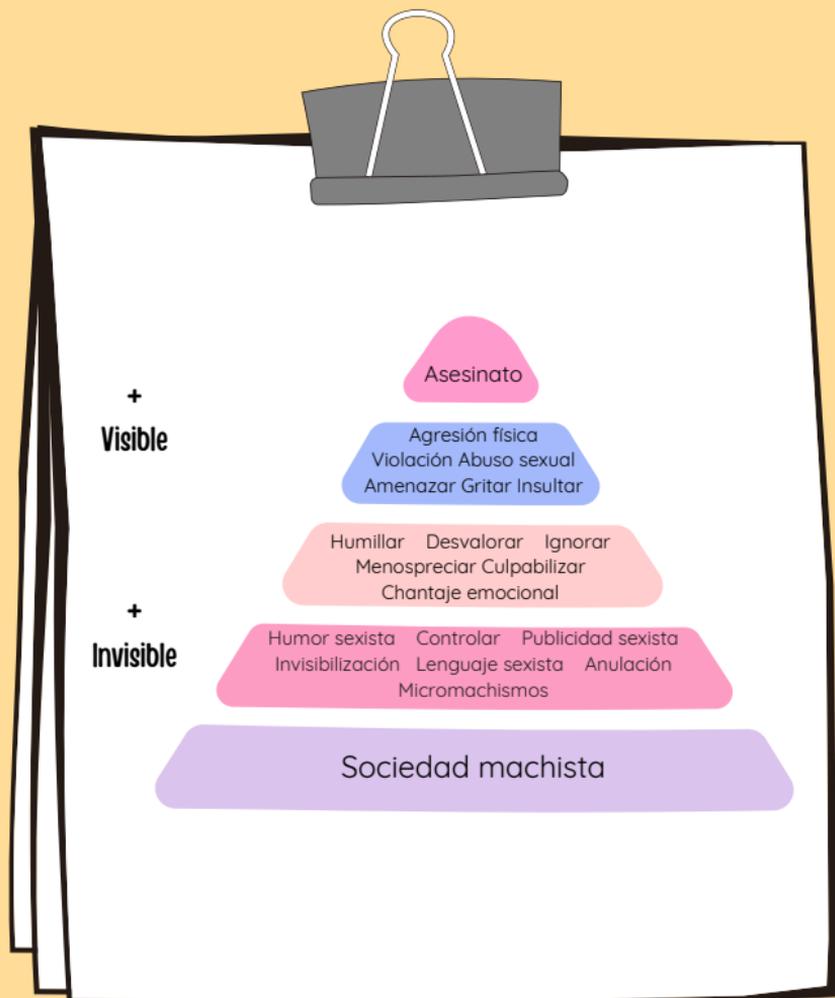
- Se disfraza de amor: “Lo hago porque me importas” ❤️
- Se esconde en bromas, canciones, comentarios o actitudes que vivimos en nuestro día a día 🎵😂🗣️
- A veces, incluso la propia víctima duda si lo que vive es violencia 🧐♀️
- La sociedad suele culpar a la víctima de no haber salido antes de esa relación, o de mentir. Y no es culpa de la víctima. **NUNCA** 🚫

## ¿Sabes que hay diferentes tipos de violencia machista?

	¿Qué es?	Ejemplos
FÍSICA	Daño directo al cuerpo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Me agarra del brazo y me deja un moratón</li><li>• Me empuja en medio de una discusión</li><li>• Me tira cosas cuando se enfada</li></ul>
PSICOLÓGICA	Te hace sentir mal contigo misma, te manipula, te controla	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siempre quiere saber dónde estoy y me pide que le de explicaciones de todo</li><li>• Me dice que “me miran mucho” y “si me quisieras de verdad lo harías por mí”</li><li>• Intenta aislarme de amistades y familia</li></ul>
SEXUAL	Te obliga o presiona a hacer cosas sexuales sin que quieras	<ul style="list-style-type: none"><li>• No quería, pero insistió tanto que al final cedí</li><li>• Le dije que me dolía y él siguió</li><li>• Me dice que si le quiero, tengo que hacerlo</li><li>• Cuando le digo que no, me dice que “con su ex era todo mucho más fácil”, y deja de hablarme</li><li>• Amenazó con dejarme si no le mandaba fotos</li></ul>
ECONÓMICA	Controla tu dinero o te hace depender económicamente	<ul style="list-style-type: none"><li>• Me cuestiona en qué gasto mi dinero</li><li>• Me dice que cuando terminemos de estudiar que él me mantendrá a mí, y que no hará falta que yo trabaje</li></ul>
VICARIA	Usa a personas cercanas para hacerte daño emocional, suelen ser amistades, mascotas, y a veces las hijas e hijos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Me amenaza con abandonar a nuestro perro si hago cosas que le molestan</li><li>• Intenta poner a nuestras amistades en mi contra</li><li>• Cuando habla con nuestra hija, me critica de forma hiriente</li></ul>
DIGITAL	Usa las redes o internet para controlar, acosar o humillar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Me escribe 30 veces seguidas si no contesto</li><li>• Amenaza con subir nuestras fotos íntimas</li><li>• Me controla el móvil, no quiere que hable con nadie y me pide mis contraseñas</li><li>• Me dice que si no tengo nada que ocultar, no debería molestarme que revise mis cosas</li></ul>

•• Además, hay otra manera de visibilizar la diversidad de formas en las que se expresa la violencia machista, como una pirámide que contiene todos los tipos de violencias, desde las más sutiles hasta las más extremas.

Las violencias más sutiles suelen ser invisibles o parecen “menos importantes” porque están aceptadas socialmente, pero son igual de peligrosas, porque son la base de las violencias más graves.



3

## ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL...

... salir de una relación tóxica y machista?

NO ESTÁS HACIENDO DRAMA

es violencia de género

Este tipo de relaciones van de menos a más, por eso muchas veces no se ve claro desde el principio. Pocas veces empieza con gritos o golpes. Suele empezar con cosas que parecen normales o incluso bonitas.

“Te controlo porque me importas”

“Si te pones así, es normal que me enfade”

“Si tengo celos es porque te quiero”

Frases así hacen que confundamos control con amor. Después de una situación de tensión, siempre se pide perdón o se promete cambiar, y parece que todo va a mejorar. Esto hace que haya esperanza de cambio, aunque rara vez pasa.

Esta situación tiene nombre:  **EL CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO** 

Es algo que se repite una y otra vez. Y aunque parezca que cambia, en realidad es un bucle que atrapa. Así funciona:

### 1 TENSIÓN

Poco a poco, **todo molesta**. Cualquier cosa puede acabar en bronca. Se nota que está irritable, tiene celos, te controla, habla de forma agresiva etc. Te dice cosas como: “Estás rara”, “siempre estás hablando con otros”, “a ver si empiezas a respetarme”, “si tanto me quieres no harías eso”...

### 2 ESTALLIDO

Llega el momento en el que todo **explota**. Puede ser una bronca muy fuerte, insultos, humillaciones, empujones, amenazas, tocamientos sin consentimiento... Te dice cosas como: “No me hables así, que sabes cómo me pongo”, “tú me provocas”, “te lo mereces por cómo actúas”...

### 3 LUNA DE MIEL

Después del daño, llega el **falso arrepentimiento**. Pide perdón, llora, promete que va a cambiar, que todo fue un error. Te regala cosas. Te escribe textos larguísima pidiéndote otra oportunidad. Te dice que sin ti no es nada. Te dice cosas como: “Perdóname, no sé qué me ha pasado”, “eres lo mejor que tengo”, “te juro que no volverá a pasar”...

Al principio de las relaciones, la fase de luna de miel dura más, pero con el tiempo se acorta o desaparece. Y el ciclo vuelve a empezar.

### ¿Y por qué nos quedamos?

- Porque creemos que va a cambiar.
- Porque pensamos que a veces también es agradable y tiene cualidades positivas.
- Porque nos da pena, nos hace dudar o incluso nos dice que la culpa es nuestra.
- Porque tenemos miedo.
- Y porque el amor no debería doler, pero hemos aprendido a normalizar y romantizar este tipo de comportamientos y nadie nos enseña a identificarlos cuándo sí duele.



## ¿Por qué nos cuesta tanto identificar la violencia?

Muchas veces interiorizamos aspectos sobre el amor que hacen que veamos como “normal” lo que en realidad no lo es. Los tenemos en el inconsciente y muchas veces nos cuesta detectarlos. Por eso, podemos acabar normalizando situaciones que no son sanas.

Desde la infancia, a través de canciones 🎵, pelis 🎬, series 📺, libros 📖, redes sociales 📱 o lo que escuchamos en casa 🏠, se nos transmiten ideas falsas sobre cómo debe ser el amor y las relaciones.

Estas ideas son los mitos del amor romántico, una especie de guión no escrito que influye en cómo vivimos las relaciones sin que nos demos cuenta.

## MITO

Los celos son una muestra de amor

El amor puede con todo

Sin ti no soy nada

Los polos opuestos se atraen

El amor es lo más importante

Si discutimos mucho es porque hay pasión

Tienes que encontrar a tu media naranja

Existe un príncipe azul que te salvará

Amar es sufrir

## REALIDAD

Los celos no son amor, son control. Amar es confiar, no vigilar

No basta con amar. Hace falta respeto, comunicación y cuidar los límites

Tú ya eres una persona completa. El amor tiene que sumar, no hacerte depender

El amor puede terminar, y eso también es parte de una relación sana. Practicar la responsabilidad afectiva es clave

Es importante, sí, pero no debe ser lo único. Tener amistades, pasiones, familia o metas también es cuidarse

Discutir todo el tiempo no es normal. El conflicto constante puede ser señal de una relación tóxica

No te falta ninguna mitad. No estas defectuosa. Eres una persona completa

No necesitas ser rescatada por nadie. Este mito refuerza roles machistas donde tú esperas y otro actúa

El amor no debería doler. Si hay sufrimiento constante, no es amor sano. Amar no es aguantar lo que sea

4

# ¿QUÉ PUEDO HACER?

NO ESTÁS HACIENDO DRAMA

es violencia de género

## Si mi relación no me gusta o conozco a alguien que le pase

Si mi relación no me gusta:

BUSCAR UN LUGAR SEGURO

Es probable que te notes perdida, no entiendas bien lo que está pasando, ¿qué hago ahora? ¿con quién hablo?

Es totalmente normal que puedas sentir miedo, vergüenza, confusión, soledad... Incluso puedes sentirte culpable y tonta por no haber salido de esa relación antes, por no haberte dado cuenta.

Recuerda: No es tu culpa. El único responsable de la violencia es el agresor. No son casos puntuales, hay muchas mujeres que por desgracia han experimentado este tipo de relaciones, y podría haberle pasado a cualquiera.

Has de buscar apoyo en personas de confianza, tu espacio seguro donde nadie te pueda juzgar: amistades, familia, profesorado... Cuéntales lo que estás viviendo. Recuerda que al ser menor de edad vas a necesitar en algunos casos ir acompañada de una persona adulta.

**¡Tú eres lo más importante y punto!**



Escúchala con atención.

No la juzgues. Te cuente lo que te cuenta, tome la decisión que tome, has de evitar estas frases:

- ¿Cómo no te has podido dar cuenta antes?
- ¿Pero por qué sigues con él si se porta así contigo?
- Yo nunca dejaría que me tratara así
- Si ya sabes cómo es, ¿por qué no lo dejas?
- Tú siempre buscas chicos así
- Es que de buena eres tonta
- No es para tanto, es normal que las parejas discutan de vez en cuando
- ¿Por qué no denuncias? Igual es que no es tan grave

Este tipo de frases la culpabilizan y dificultan que busquen ayuda o salgan de la situación. En realidad es muy sencillo, piensa en cómo te gustaría que te trataran a ti en estos casos y actúa en consecuencia.

Respetar sus tiempos, si no quiere hablar con otras personas aún o si no quiere contarte ciertas cosas. Eso le ayudará a confiar en ti y a buscar tu apoyo cuando lo necesite. Ofrece la posibilidad de hablar tú por ella en el caso de que le cueste volver a repetir la situación una y otra vez.

Anímalas a que se enfoque en ella misma, a que se valore y encuentre la fuerza necesaria para tomar decisiones por su bienestar.

Explícale que existen recursos a su disposición para pedir ayuda y acompañamiento profesional. Y que tú puedes ir con ella!

**Dile que ¡ella es lo más importante y punto!**



## ¿Sabes que puedes denunciar?\*

\*Dispones de la información de contacto de todos los recursos que pueden asistirte en las siguientes páginas:

En España, y en la Comunidad Valenciana, es posible denunciar si te encuentras en una situación de violencia de género, es decir, si sufres:

- Violencia física
- Violencia psicológica, incluida la que se produce a través de los medios digitales
- Violencia sexual, por parte de tu pareja o por parte de otras personas

Puedes interponer una denuncia a través de la **Policía Nacional** o de la **Guardia Civil**, también en el **Juzgado**, pero es importante que en el proceso de denuncia, y el previo a tomar esa decisión, estés acompañada de personas de tu confianza que te acompañen en la toma de decisiones y que respeten tus procesos.

Puedes pedir asistencia especializada (psicológica, social y jurídica) previa a la denuncia en el **Centro Mujer 24h**, en **Servicios Sociales** o en asociaciones como CAVAS.

También puedes contactar con la **Oficina de Denuncias y Asistencia a las Víctimas del Delito**. Si necesitas información telefónica, consulta al **016, Teléfono especializado contra la violencia de género**, o llama al **Teléfono de asistencia a la infancia 116111**.

Tras la denuncia, es importante que sigas acompañada por profesionales y personas de confianza. Recuerda que si eres víctima de violencia de género tienes derecho a la justicia gratuita, es decir, a ser asistida por un/a jurista especialista en violencia de género.

También tienes derecho, si se considera necesario al valorar la situación de riesgo de la víctima, a medidas de protección, que se pondrán en marcha de manera inmediata:

- Se impone al agresor medidas de alejamiento y no puede acercarse a ti, a tu domicilio, a tu centro de estudios o de trabajo...
- Protección para tus hijas/os o medidas relacionadas con la custodia o pensión de alimentos y uso de la vivienda...
- Medidas de apoyo social y económico

## ¿Y si sufro o conozco un caso de violencia sexual?

Ante una situación de violencia sexual o de agresión sexual, en la pareja, en un espacio de ocio, en el entorno familiar, o de amistades, es importante saber cómo actuar para protegerte o acompañar a alguna amiga que se encuentre en este proceso.

El procedimiento es similar al que se produce en los casos de violencia de género, pero especialmente importante que tengas en cuenta que:

- Ante cualquier emergencia, recurre al teléfono de emergencias **112**, y para conocer información más detallada de cómo proceder o actuar, puedes llamar a los teléfonos especializados **016** o **900 22 00 22** (Centro de crisis 24h Atención Integral Víctimas Violencia Sexual), o recurre a Policía Nacional, Guardia Civil o Policía Local.
- Si has sido víctima de agresión sexual, puedes acudir de inmediato al hospital o centro de salud más cercano:
  - No necesitas presentar denuncia para ser atendida.
  - Te harán un reconocimiento médico y, si lo deseas, una recogida de pruebas (con consentimiento informado).
  - Las personas que te atiendan, si lo consideran necesario, activarán el protocolo de actuación sanitaria frente a la violencia sexual.
  - La atención médica incluye prevención de ITS, anticoncepción de urgencia y seguimiento psicológico.
  - Si no estás segura de denunciar, puedes guardar pruebas médicas con consentimiento, para usarlas más adelante si lo decides.
- Si estás en una discoteca, bar, o local de ocio, recuerda que también puedes pedir ayuda al personal de seguridad, o al personal de barra. En muchos lugares tienen formación específica y sabrán cómo apoyarte en esta situación tan compleja.

Todas las decisiones respecto a tu situación como víctima de violencia de género o de violencia sexual, has de tomarlas tú misma. Aunque te encuentres acompañada de profesionales y personas de tu confianza, tú eres la que decides cómo y cuando denunciar, si lo haces, cómo abordar tu proceso, qué actuaciones seguir... Respeta tu proceso y recuerda a las personas que te acompañen que han de respetarlos.

# TELÉFONOS Y RECURSOS

5

NO ESTÁS  
HACIENDO DRAMA

es violencia de género

que SIEMPRE están disponibles

**016**

Teléfono gratuito contra la violencia de género. Funciona 24h y es confidencial

WhatsApp **600 000 016**

✉ [016online@igualdad.gob.es](mailto:016online@igualdad.gob.es)

El 016 no es un número de emergencias, si es urgente y grave, llama al **112**

## Centro Mujer 24h

📍 C/ García Andreu, 12 (Alicante)

**900 580 888** (funciona 24h)

✨ Servicio gratuito abierto 24 los 365 días del año para la prevención y atención integral a las víctimas de violencia de género y sus familias. Servicio de atención social, psicológica y asistencia jurídica.

## Centro de crisis 24h Atención Integral Víctimas Violencia Sexual

📍 C/General Pintos, 21 (Alicante)

**900 22 00 22** (funciona 24h)

✨ Servicio gratuito abierto 24 los 365 días del año para la prevención y atención integral a las víctimas de violencia sexual y sus familias. Servicio de atención social, psicológica y asistencia jurídica.

## Teléfono Atención a la Infancia de la Generalitat Valenciana

**116111**

✨ Atención de coste gratuito, servicio 24 los 365 días del año para niñas, niños y adolescentes y sus familias con necesidades de orientación, ayuda y protección

- Agresiones sexuales y agresiones en el entorno escolar, social o familiar
- Problemáticas derivadas de comportamiento de las/los menores
- Situaciones de riesgo y desamparo de menores

## Concejalía de Igualdad Crevillent 📞965 401 526 ext. 604-610

📍 Avenida de Madrid, 13

✉ [igualdad@crevillent.es](mailto:igualdad@crevillent.es)

🌟 Sensibilización, acompañamiento y activación del servicio atenpro (dispositivo de atención y protección)

## Concejalía de Servicios Sociales Crevillent 📞966 680 964

📍 Parc Nou, s/n

🌟 Cita presencial o telefónica. Servicio de acogida y apoyo económico y social

## Oficina Asistencia a Víctimas de Delito 📞966 917 073

📍 C/ Abogados de Atocha, 21 (Elche)

🌟 Asesoramiento psicológico y legal para víctimas

## Policía Local de Crevillent 📞965 40 64 54

📍 C/ Paseo de la Estación, 17

🌟 Atención e información

## Fundación ANAR 📞900 202 010

📱 También tienen chat anónimo desde su web

🌟 Atienden a menores que sufren violencia en pareja o en casa, o si te preocupa lo que está viviendo tu madre o una amiga. También atienden a las familias

## Asociación CAVAS 📞963 943 069

✉ [info@cavascv.org](mailto:info@cavascv.org)

🌟 Atienden a mujeres, hombres y menores en toda la C.Valenciana y ofrecen ayuda psicológica, legal y social

## Otros teléfonos de interés

📞091 Policía Nacional

📞062 Guardia Civil

## 📱 Aplicación ALERTCOPS

Permite avisar a la Policía y Guardia Civil de todo tipo de delitos, con posibilidad de añadir fotografías y vídeos como prueba. Se envía ubicación de la víctima que llega al centro de control más cercano.

## Recomendaciones muy interesantes

### Libros

- Eso no es amor - Marina Marroquí
- Me quiero, Te quiero - María Esclapez
- Machismo: 8 pasos para quitártelo de encima - María Murnau
- Gente Normal - Sally Rooney



### Series

- Sex Education - Netflix
- Cleptómanas - Netflix
- Skam España - Youtube
- Heartstopper - Netflix
- Euphoria - HBO
- Grand Army - Netflix
- My Mad Fat Diary - Prime Video
- Normal People - RtvE Play
- Everything Now - Netflix
- Querer - Movistar
- Adolescencia- Netflix



### Películas

- Moxie - Netflix
- Te doy mis ojos - Netflix
- Pequeña miss Sunshine - Disney
- La boda de Rosa - Netflix y RTVE
- No estás sola, Sara - Youtube
- La inocencia - RTVE
- Las chicas de la estación - Movistar
- Amando a Martha (Documental)





## Referentes que molan

### **MARINA MARROQUÍ:** @marinamarroqui

Es educadora social y especialista en violencia de género, te animo a que cotillees su página web → [www.marinamarroqui.com](http://www.marinamarroqui.com) su canal de youtube y su perfil de tiktok o instagram!

Para que te hagas una idea de lo que puedes encontrar, te dejo dos recursos sacados de su página web: el termómetro de la violencia sexual y el termómetro de la violencia de género. Ambos funcionan en escalada, cuanto antes detectemos y dejemos de normalizar las partes menos calientes, antes podremos prevenir esta violencia.

### **LA PSICOWOMAN:** @lapsicowoman

Isa Duque es Psicóloga, Sexóloga y Terapeuta sistémica familiar. Tiene un montón de contenido enfocado para adolescentes, por eso te invito a que eches un vistazo a su canal de youtube, su perfil de tik tok e instagram y su blog → [lapsicowoman.blogspot.com](http://lapsicowoman.blogspot.com)

### **MARIA ESCLAPEZ:** @maria\_esclapez

Psicóloga sanitaria con formación en Psicología Clínica y de la Salud, Sexología Clínica, Terapeuta de Parejas y Sexcoach. Pero sobretodo, especialista en Relaciones Sanas. Para conocer un poquito más sobre su trabajo tendrás que entrar en su perfil de instagram y de tiktok y visitar su página web, sus vídeos son interesantísimos → [mariaesclapez.com](http://mariaesclapez.com)

### **PROYECTO BRODERS** @broders.es

Espacio creado para chicos y hombres jóvenes donde pueden compartir dudas, hablar de temas que les interesan, crear comunidad y pedir apoyo. En el foro pueden intercambiar preguntas y respuestas sobre relaciones, salud, actualidad y más, de manera anónima y respetuosa. Además, cuentan con un chat para hablar directamente con personal voluntario que escucha y puede derivar a especialistas si es necesario. También tienen acceso a contenidos como textos y videos sobre temas de interés como relaciones, sexualidad, autoestima, y mucho más → [www.broders.es/que-es-esto](http://www.broders.es/que-es-esto)



**NO ESTÁS  
HACIENDO DRAMA**  
*es violencia de género*

**Guía de  
respuestas  
rápidas sobre  
violencia de  
género**



**AJUNTAMENT DE CREVILLENT**  
*Regidoria d'Igualtat*



**Pacte d'Estat**  
*contra la violència de gènere*



**SISTEMA PÚBLICO  
VALENCIANO DE  
SERVICIOS SOCIALES**