cuadriptico violencia sin filtros 2019-final.ai 1 10/6/19 19:44

SI ERES MENOR Y VIVES EN UN HOGAR DONDE HAY VIOLENCIA DE GÉNERO, TAMBIÉN ESTAS SIENDO VÍCTIMA DE ESA VIOLENCIA.

64%

+ En el 64% de los casos en los que la madre sufre maltrato los menores también la sufren, son un medio más usado por el maltratador para hacer sufrir a las madres.

28 menores han sido asesinados por esta causa desde 2014, 21 de ellos por parte de su padre biológico.

53%

+ Más de la mitad, el 53%, tenían menos de 6 años cuando fueron asesinados.

Desde 2014 son 243 menores los que han quedado huérfanos tras el asesinato de sus madres, hasta el primer semestre de 2019.

Consecuencias de vivir en un hogar con violencia de género:

- Presenciar el maltrato a sus madres, viviendo en un hogar violento.
- Sufrir de estrés postraumático, ansiedad, depresión y/o retraimiento.
- Proclives a sufrir otros maltratos o a ejercerlos con otras personas, al normalizar la violencia de sus hogares.
- Riesgo de sufrir maltrato sobre sí mismos/as, además de presenciar el dirigido a la madre.
- Riesgo de asesinato por parte de su progenitor o la pareja de su madre.

"CONSULTA CON OTRAS PERSONAS A TU ALREDEDOR PARA DENUNCIAR SI ESTAS VIVIENDO ESTO EN TU FAMILIA".

Dónde acudir en caso de sufrir violencia en la pareja o si conoces un caso:

Centro Municipal de Información a la Mujer (Servicios de información y asesoramiento)
Calle Juan Pedro Carmona, 6 · 14530 - Montemayor (Córdoba, Andalucía).
957 37 51 58

Atención y asesoramiento jurídico a la violencia de género: 016

Policía Local:
647 55 51 21
957 38 40 21

Gratuito, confidencial y durante 24 horas:
ANAR Ayuda a niños y adolescentes en riesgo:
900 20 20 10 · www.anar.org

Guardia Civil:
957 38 00 00

RECOMENDACIONES SI SUFRES ALGÚN TIPO DE AGRESIÓN, ABUSO O AMENAZA:

- Si es violencia de tipo social o psicológica: Busca ayuda en alguno de los centros especializados: allí tienen especialistas que podrán asesorarte, atenderte y ayudarte.

- Si otras personas lo han presenciado pueden ayudarte en la denuncia y servir de testigos.

- Si has recibido mensajes insultándote, humillándote o amenazándote no los borres, pueden servirte como prueba.

- Mientras sufres la agresión de tipo físico: llama a la policía o la guardia civil lo antes posible para que puedan detener a la persona en cuestión.

- Una vez te ha ocurrido, si es de tipo físico o sexual no te cambies de ropa ni te laves: Puede que tengas restos de ADN de la otra persona sobre ti. Acude a un centro de salud, si hay además marcas o signos de agresión o abuso un médico forense hará un parte de lesiones. Con ese parte puedes poner una denuncia en la policía o la guardia civil.

Colabora:

Ayuntamiento de Montemayor
Área de Igualdad

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD

Financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad. Secretaría de Estado de Igualdad.

Pacto de Estado contra la violencia de género

campiñasur
Mancomunidad Campiña Sur Cordobesa

FEMP FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

Material diseñado por:
Formación · Investigación · Dinamización · Social · Jornadas · Congresos

#VIOLENCIASINFILTROS

Campaña de prevención y detección de la violencia de género en jóvenes y adolescentes

Colabora:

Ayuntamiento de Montemayor
Área de Igualdad

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD

Financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad. Secretaría de Estado de Igualdad.

Pacto de Estado contra la violencia de género

campiñasur
Mancomunidad Campiña Sur Cordobesa

FEMP FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

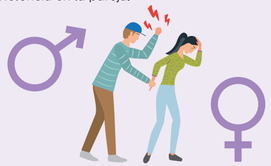
Material diseñado por:
Formación · Investigación · Dinamización · Social · Jornadas · Congresos

¿Por qué se dice violencia de género o violencia machista?

Porque aunque hemos avanzado mucho en igualdad, seguimos viviendo en sociedades machistas, es decir, muchas personas siguen creyendo en la superioridad de los hombres sobre las mujeres.

Se dice violencia de género (o violencia por cuestiones de género) porque se considera que uno de ellos, el género masculino, es superior al otro, el femenino. La violencia se dirige desde arriba y cae hacia abajo.

En esa misma idea se basa el machismo, por eso a veces escuchamos el término "violencia machista": la violencia que las mujeres están más propensas a sufrir, como la violencia en la pareja.



Algunas formas de violencia en la pareja las vemos tan normales que no nos damos cuenta de que están ahí y tenemos que aprender que no deberían de darse.

¿Hay violencia de género en parejas jóvenes?

25%

Mujeres menores de 25 años ha sufrido violencia de género.[1]

1 de cada 4 asesinatos de mujeres a manos de sus parejas o exparejas eran mujeres menores de 30 años. De todas ellas, 1 de cada 6 no llegaba a los 20 años.

-30 AÑOS · 1 DE CADA 4 ASESINATOS

-20 AÑOS · 1 DE CADA 6 ASESINATOS

Cada año en España hay entre 500 y 600 casos de menores de edad que necesitan una orden de protección a causa de la violencia de género.[2]

ENTRE 500 Y 600 CASOS DE MENORES

80%

Más del 80% de los jóvenes menores entre 14 y 19 años reconoce conductas violentas en parejas de su edad[3] y un 27% ve normal la violencia de género en una pareja.

RECONOCE CONDUCTAS VIOLENTAS EN PAREJAS DE 14 Y 19 AÑOS

27%

NORMALIZA LA VIOLENCIA EN UNA PAREJA

1. Macroencuesta sobre violencia de género 2015
2. Registro de Violencia de Género y Doméstica del Instituto Nacional de Estadística.
3. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud

cuadriptico violencia sin filtros 2019-final.ai 2 10/6/19 19:44

¿Qué tipos de violencias se dan en las parejas?

Violencia psicológica:

• Te manipula para que hagas lo que él quiere "Si no lo haces es porque no me quieres"

• Te hace sentir mal no le parece o bien o te hace sentir culpable de que haces algo que no le parece bien "Si me pongo así es por tu culpa".

• Te insulta o humilla: se ríe de ti, desprecia las cosas que haces o te gustan.

• Te descalifica para hacerte sentir tonta o inútil, desvaloriza las cosas que haces, considera tus problemas menos importantes.

Violencia sexual:

• Te chantajea para que tengas relaciones sexuales.

• Te dice que si de verdad le quieres lo harías.

• Te insiste constantemente con tener relaciones o hacer ciertas prácticas.

• Elogia a otras mujeres que sí que hacen ciertas prácticas o habla de parejas anteriores para que tú te sientas mal por no hacerlo.

• Has tenido relaciones sexuales sin tu desearlas con tal de que te dejara tranquila o contentarle

• Ha realizado prácticas sexuales que tu no deseabas usando la fuerza o sin preguntarte.

Violencia social o violencia de control:

• Vigila tus pasos y controla lo que haces o dejas de hacer y la gente con la que lo haces.

• Cuando ves o tienes contacto con otras personas te trata de manera distante o se enfada para castigarte por hacerlo.

• Se enfada cuando te comunicas con ciertas personas o esas personas se comunican contigo.

• Te insulta o humilla delante de otra gente.

Violencia económica:

• Controla tus gastos para conocer todo lo que haces.

• Decide por ambos en qué se gasta el dinero.

• Utiliza el dinero de ambos en su propio beneficio.

• Impide que ganes tu propio dinero: fomentando que no trabajes, poniendo trabas y problemas.

Violencia física:

• Se ha puesto agresivo y ha golpeado o arrojado cosas u objetos.

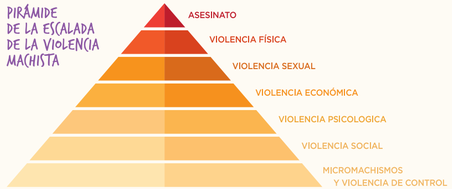
• Te arrincona o inmoviliza.

• Te arroja objetos.

• Te ha empujado o azuzado fuertemente o tirado del pelo.

• Te ha tirado del pelo.

"SIEMPRE QUE SE HABLA DE VIOLENCIA DE GÉNERO PENSAMOS EN LOS NIVELES MÁS ALTOS DE VIOLENCIA, PERO SE DA DE FORMA GRADUAL Y PROGRESIVA: AL PRINCIPIO PASA DESAPERCIBIDA Y COMIENZA POR LA VIOLENCIA DE CONTROL Y SOCIAL"



¿Por qué se aguantan y soportan estas situaciones?

Porque se da lo que llamamos el "ciclo de la violencia": No se están viviendo violencias constantes, sino que hay periodos tranquilos que hacen que la persona que es víctima se confíe en que todo va a volver a la normalidad.

Esto nunca es así y tarde o temprano vuelven a aparecer situaciones violentas, cada vez más a menudo y cada vez más graves.

"HAZ ESTE TEST PARA VER SI TIENES UNA RELACIÓN TÓXICA O SANA"

NO RESPETAR LAS DECISIONES PROPIAS Y TENER TIEMPO PROPIO

- [ ] Alguna de mis parejas ha tenido la costumbre de no preguntarme qué era lo que me apetecía hacer y ha decidido por los dos.
- [ ] Ha despreciado algunas de las cosas que me gustan.
- [ ] Me ha dicho qué debo hacer o dejar de hacer para demostrar que le quiero ("Si de verdad me quisieras...").
- [ ] Me ha dicho que se siente triste cuando hago cosas que me gustan o veo a mis seres queridos (porque no paso tanto tiempo con él u otra razón).
- [ ] Cada vez que hago una cosa que me gusta se enfada o tiene una actitud seca conmigo.
- [ ] Me ha dicho abiertamente que deje de hacer algunas de las cosas que me gustan.
- [ ] Cuando he dicho que quería hacer algo nuevo me ha dicho que yo no valgo para eso o lo ha despreciado.
- [ ] Estando en pareja he dejado de hacer las cosas que me gustan y he empezado a hacer las cosas que le gustaban a él.
- [ ] He tenido que enseñar mensajes para demostrar algo, sin que hubiera razón para desconfiar.
- [ ] Me ha seguido o perseguido para comprobar que lo que le dicho es verdad.
- [ ] No ha respetado mi decisión sobre algo y ha hecho cosas por su cuenta y riesgo, sabiendo que iba en contra de lo que yo había decidido.
- [ ] Me ha dicho que si no tengo relaciones sexuales con él o ciertas prácticas es porque no le quiero.
- [ ] Si me niego a tener relaciones o ciertas prácticas sexuales se pone frio o distante o se enfada directamente.
- [ ] He llegado a tener relaciones sexuales o hacer ciertas prácticas sin realmente desearlas.

NO RESPETAR LAS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS

- [ ] Me ha revisado mis conversaciones en el móvil o redes sociales.
- [ ] Cada vez que me comunico de alguna manera con alguien (móvil, redes sociales...) se enfada o tiene una actitud fría.
- [ ] Me critica, tiene una actitud fría o se enfada cuando subo determinadas publicaciones o fotos a mis redes sociales.
- [ ] Tiene una actitud fría o se enfada cuando ciertas personas interactúan con mis fotos o publicaciones en mis redes sociales.
- [ ] Me ha dicho que fotos si y qué fotos no puedo subir a mis redes sociales.
- [ ] He dejado de comunicarme con ciertas personas por móvil o redes sociales para no tener problemas con mi pareja.
- [ ] Se ha hecho pasar por otra persona en redes sociales para comprobar que lo que le decía es verdad.
- [ ] Cuando le veo tras estar con mis amistades tiene una actitud fría, distante o se enfada.
- [ ] Cuando está con mis amistades es distante o frío, cuando en otros espacios no es así.
- [ ] Se queja cuando si vemos a mi familia, aunque no tenga razones, pero no con la suya.
- [ ] Ha criticado abiertamente a mis amistades, aún sin que tuviera una razón real para ello.
- [ ] He perdido amistades o he dejado casi de verlos después de comenzar una relación.
- [ ] He tenido que dejar de tener contacto con alguien porque a mi pareja le daban celos, aunque no hubiera razones para ello.
- [ ] He sentido miedo de tener contacto con ciertas personas por la reacción de después de mi pareja, sin haber una razón real para que se enfade.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

- [ ] Alguna vez he estado en pareja sin quererlo porque me daba miedo estar sola.
- [ ] He estado en pareja cuando no quería, por lo que pudieran pensar de mí si lo dejaba.
- [ ] Alguna vez no he contado mis problemas con mi pareja por miedo a lo que pudieran pensar de él.
- [ ] Alguna vez no he contado los problemas con mi pareja porque sabía que no podría justificar por qué continuaba con él después.

RESOLVER LOS PROBLEMAS DE MANERA INSANA

- [ ] Me ha culpado de su mal humor ("Tú haces que me ponga así") o me ha dicho que su tristeza y malestar es por mi culpa.
- [ ] Habitualmente su manera de justificar una mala actitud (insultos, enfados, desprecios...) hacia mí es culparme por ella "me puse así porque me pones de los nervios", "si tú no fueras así, yo no lo haría"
- [ ] Si le explico algo que no me gusta o hace daño dice que es menos grave o que exagero.
- [ ] Si le digo que algo no me gusta o me hace daño dice que me lo invento y llego a dudar de mí misma y de lo que pienso.
- [ ] Cuando nos enfadamos rara vez reconoce que lo ha hecho mal e intenta cambiar su actitud, sino que hace alguna de estas cosas: como si no hubiera pasado nada, me pide perdón solo para que termine el enfado o me hace un regalo o un detalle.
- [ ] Cuando le hablo de algo que me hace daño no me suele pedir perdón, sino que me explica por qué lo hizo con alguna excusa (su estrés, que tiene un mal día o mala época...).
- [ ] Mi pareja ha roto algo que era mío en un enfado.
- [ ] He dejado de decirle lo que me molesta porque sentía que no servía para nada.
- [ ] En algún enfado he llegado a sentir miedo de que me hiciera algo.
- [ ] En algún enfado me ha acorralado y/o tomado una actitud intimidante.

FALTA DE APOYO Y DE VALORACIÓN

- [ ] Me ha dicho que lo que hago no es suficiente, aunque me esfuerze mucho.
- [ ] Me ha dicho que las responsabilidades que yo tengo son tonterías.
- [ ] Me ha dicho que no valgo para nada o que soy una inútil.
- [ ] Cuando tengo un problema mi pareja no me ha escuchado, ha hablado de los suyos o ha cambiado de tema.
- [ ] Cuando he tenido un problema no me ha apoyado o me ha dicho que no era importante, aunque a mí me preocupara y estuviera sufriendo mucho.
- [ ] Cuando tengo un problema normalmente no me ayuda, negándose o poniendo excusas.
- [ ] Cuando habla de hacerme un favor lo vive como si fuera un maltrato, incluso si le beneficia también.
- [ ] He dejado de contar mis problemas porque sabía que no iba a ser apoyada ni escuchada.
- [ ] Mi pareja habla de mis gustos, aficiones, intereses o mis estudios a otras personas de manera despectiva
- [ ] Me hace sentir o quedar como tonta o inútil delante de otras personas.
- [ ] Cuando habla de mí dice que pasar tiempo conmigo es un suplicio o se queja de no poder hacer otras cosas.
- [ ] Cuando ha hablado de mí con sus amistades habla en tono negativo de alguna forma.
- [ ] Mi pareja me ha ridiculizado delante de otras personas.
- [ ] Me ha hecho sentir culpable por cosas que hago de las que me suelo sentir orgullosa.
- [ ] He dejado de contarle a mi pareja cosas por las que me siento orgullosa porque me hace sentir mal después.
- [ ] Rara vez mi pareja me da las gracias o alaba algo que yo hiciera por él.

SEÑALES DE ALERTA Menos de 5 de las situaciones de color naranja, tu relación tiene ciertos signos de toxicidad: debes intentar remediarlo o puede ir a más. Habla con tu pareja para cesar este tipo de situaciones, expresando tu malestar y cómo te hacen sentir. Si continúan en el tiempo o aumentan de nivel, debes replantearte tu relación (Si has marcado al menos 4, lee la siguiente porque hay riesgo de que pase a ese nivel pronto).

RELACIÓN ABIERTAMENTE TÓXICA Entre 5 y 10 situaciones de color naranja (Ojo! tu relación está siendo claramente tóxica e insana, sobre todo si alguna de las situaciones se repite de manera constante. Es probable que a veces te sientas que no eres lo suficientemente libre o te sientes culpable: busca ayuda (Si has marcado al menos 8, lee la siguiente porque hay riesgo de que pase a ese nivel pronto).

RELACIÓN ALTAMENTE VIOLENTA Más de 10 situaciones de color naranja: Estas viviendo una situación de toxicidad alta ya que son la suma de pequeñas y sutiles violencias: la situación está volviéndose peligrosa para tu salud emocional. Te estará afectando en cómo te sientes, en las decisiones que tomas, sientes angustia y tienes miedo de hacer algo que moleste a tu pareja. Estas dejando de ser tú misma para agradarle, siendo anulada como persona: busca ayuda cuanto antes. (Si el número supera con creces los 10, lee la siguiente: tu relación es peligrosa)

RELACIÓN MUY PELIGROSA Si has marcado alguna de las respuestas de color rojo estas viviendo altos niveles de violencia: estás cambiando tu comportamiento por la situación abusiva, sientes miedo y estás sufriendo claros abusos. Busca ayuda. (Seguramente también has marcado muchas de las naranjas: Lee la anterior, te sentirás identificada).

¿Cómo tener una relación sana?

1. Esta tabla representa nuestra vida.

2. Le vamos a colocar 3 patas para sostener la tabla y hacer una mesa: Las cosas en las que nos apoyamos para que nuestra vida se sostenga: Una es la familia, otra las amistades y otra nosotras mismas)

Esta pata (la de nosotras mismas) es la más importante e incluye: Estar a solas, despejarnos, hacer las cosas que nos gustan, nuestros estudios, nuestra profesión y nuestro bienestar personal.

3. Cuando tenemos pareja, aparece una cuarta pata en nuestra vida.

Es importante que esa pata sea también un buen apoyo o dejará la mesa coja y será mejor volver a tener solo 3 patas.

4. Si alguien nos quiere de verdad, querrá que nuestra vida esté bien sostenida y cuidará de las otras patas: Respetará tu tiempo a solas o con otras personas, te ayudará con tus proyectos y cuidará de ser un buen apoyo para ti.

5. A veces hacemos que la pata de la pareja se convierta en la única pata de nuestra mesa.

Convertimos a la pareja en el centro de nuestras vidas y cuando hay problemas, nuestra vida no tiene otro lugar donde sostenerse.

6. Si queremos ser una persona feliz y sana debemos cuidar de todas las patas de nuestra mesa: Eso se llama AMOR PROPIO.

7. Si nuestra pareja quiere convertirse en el centro de tu vida y ser tu único apoyo no está cuidando tu felicidad: Eso se llama EGOISMO.

LA ESENCIA DEL AMOR ES: DESEAR QUE LA OTRA PERSONA SEA FELIZ, PERO TAMBIÉN QUERERNOS FELICES Y DARNOS AMOR PROPIO CUIDANDO NUESTROS APOYOS Y LOS DE LA OTRA PERSONA.