

SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SOBRE LAS MUJERES



¿QUÉ ES SENSIBILIZAR EN RELACIÓN A LA VIOLENCIA SOBRE LAS MUJERES?

Es una iniciativa que nos invita a dejar de ser indiferentes, a superar la apatía y desinterés ante situaciones que pueden derivar en un maltrato, discriminación, agresiones y violencia hacia las mujeres.

¿QUÉ ES DESENSIBILIZAR A LA VIOLENCIA?

Es un fenómeno que se genera como resultado de la constante exposición a la violencia, el cual tiene como consecuencia la disminución de las reacciones emocionales negativas y juicios adversos hacia la violencia, así como la posibilidad de su censura

VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa en el desarrollo donde es decisivo la integración de conceptos y la configuración de la propia identidad, por eso es importante saber que existen determinadas conductas que son consideradas violencia de género, y que a veces los adolescentes no lo sienten como tal, algunas de estas situaciones son:

- Presión para mantener relaciones sexuales en la pareja, cuando no son deseadas.
- Solicitud de fotografías de contenido sexual.
- Control de la pareja, obligándole a saber con quién se relaciona, dónde acude...
- Control del teléfono móvil, solicitando incluso la clave de acceso.
- Favorecer el aislamiento frente a amigos y la familia.

Para evitar estas situaciones es conveniente implantar una educación basada en valores como la igualdad o el respeto, para ello podemos animar a nuestros hijos a acudir a charlas y talleres sobre violencia de género y por supuesto, también participar los padres, porque informar e informarnos ayudarán a evitar estas situaciones.



ALGUNAS SEÑALES DE QUE NUESTRA HIJA, HEMANA, AMIGA... ES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO PUEDEN SER:

- Se está alejando de sus amigos de siempre.
- Se infravalora a sí misma, considerándose inferior a los demás.
- Se sacrifica y sacrifica todo lo que le gustaba para poder recibir el amor de su pareja.
- Se siente culpable por querer poner fin a su relación de pareja.
- Se aísla cada vez más.
- Baja en el rendimiento escolar y le cuesta concentrarse en las tareas.
- A veces tiene problemas de apetito o de sueño.
- Tiene gran dependencia de su pareja, estando constantemente pendiente del móvil para contestarle inmediatamente.
- Tiene miedo a las reacciones de su pareja, dejando de hacer cosas para agradarle a él.





PRIMEROS SIGNOS DE QUE ESTÁS SIENDO MALTRATADA

- Ignora o desprecia tus sentimientos con frecuencia.
- Te aísla poco a poco de familiares y amigos.
- Te controla el teléfono móvil, accede a tus contactos, llegando a borrar algunos.
- Controla tus redes sociales, obligándote a quitar publicaciones.
- Te ridiculiza, insulta tanto en privado como en público.
- No te permite trabajar.
- Controla tu manera de vestir.
- Muestra celos infundados.
- Controla el dinero que entra en la familia.
- Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia si no haces lo que quiere.
- Amenaza con quitarte a los hijos si le dejas.
- Te fuerza a mantener relaciones sexuales cuando no te apetece.
- Te ha llegado a agredir físicamente, aunque después te pida perdón y muestre arrepentimiento.



Creer que le sucede sólo a ella.

La realidad es que no es la única.

Creer que es imposible salir de la situación de violencia.

La realidad es que sí se puede salir.

Creer que la situación es temporal.

La realidad es que violencia va a peor, y no cesa.

Creer que es por culpa de ella.

La realidad es que la culpa es de quién ejerce violencia, no de quién la padece.

Algunas creencias de una mujer que sufre violencia de género

Creer que es mejor aguantar por sus hijos.

La realidad es que tiene que salir de esa situación pues los hijos también están siendo víctimas.

Creer que como es extranjera no tiene derechos.

La realidad es que las Leyes amparan por igual a las extranjeras.

Creer que la violencia se debe al alcohol o las drogas.

La realidad es que esto aumenta la peligrosidad, pero no es el origen.

Creer que si haces todo lo que pide la situación cesará.

La realidad es que la situación no termina.



TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

A veces pensamos que sólo las agresiones físicas por parte de la pareja son violencia de género, pero este es sólo un tipo de violencia, es la más visible porque deja huellas que pueden verse durante días, pero no es la única, por eso, con el fin de prevenirla, es conveniente saber que existen muchos tipos, como son:

- Violencia física.
- Violencia psicológica.
- Amenazas.
- Violencia económica.
- Violencia sexual.
- Violencia ambiental.
- Ciberacoso.

VIOLENCIA FÍSICA

Comprende cualquier acto no accidental, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer, tales como: heridas, fracturas, hematomas, golpes, quemaduras...

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Son actos o conductas intencionadas que producen desvalorización, sufrimiento en la mujer creando un clima de angustia que destruye su equilibrio emocional. Algunos ejemplos son: humillar, insultar, ignorar, ridiculizar...



AMENAZAS

Son expresiones que se emiten sobre la mujer con el fin de intimidarla, indicándole que se le va a provocar un daño concreto.

Estas amenazas pueden recaer sobre la propia mujer, sobre sus familiares o incluso sobre sus bienes materiales.



VIOLENCIA SEXUAL

Cuando la pareja fuerza o manipula a la mujer para realizar una actividad sexual no deseada sin su consentimiento.

VIOLENCIA ECONOMICA

Es la privación intencionada y no justificada de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y sus hijos/as, o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la pareja.



VIOLENCIA AMBIENTAL

Son el conjunto de actos intencionados por el agresor que producen daño en el entorno de la mujer, realizándolos con el fin de intimidarla o infundirle miedo.

CIBERACOSO

Es acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales. El fin es atemorizar, humillar, perseguir a la mujer..., y se realiza a través de redes sociales, plataformas de mensajería, plataformas de juegos...

¿CÓMO PREVENIR LA VIOLENCIA SOBRE LAS MUJERES?

Para poder ayudar y prevenir la violencia sobre las mujeres, es importante identificarla. Existen algunos indicios que nos pueden alertar de que una mujer está sufriendo esta violencia, como son:

- Cada vez está más aislada de su entorno.
- Aparece con hematomas que justifica con golpes fortuitos.
- Está demasiado pendiente de su pareja, recibe constantes llamadas para regresar con él.
- Justifica siempre el comportamiento de su pareja.
- No suele salir sola a ningún lado.
- Su pareja habla por ella y no la deja hablar en público.
- Su pareja le falta el respeto en público.



Buscar ayuda acudiendo a servicios sociales o a servicios de atención a víctimas de violencia para recibir información .

No insistir presionándola para que denuncie, ni forzándola, puede que se cierre en su situación, es mejor ir poco a poco.

¿Qué podemos hacer si conocemos a alguien que es víctima de violencia de género?

En caso necesario el entorno puede poner una denuncia de la situación, pero antes conviene que pidan asesoramiento jurídico .

Intentar hablar con ella y ofrecerle nuestro apoyo, con ello se sentirá arropada.

A VECES JUSTIFICAMOS LA VIOLENCIA SOBRE UNA MUJER CREYENDO QUE:

- Ocorre en casos aislados
- Ocorre en familias en situación de vulnerabilidad.
- No hay manera de romper las relaciones abusivas.
- A las mujeres les gusta el abuso por eso lo consienten.
 - Sólo las agresiones físicas dejan secuelas.
 - El agresor es un enfermo mental.
 - Está relacionado con adicciones.

NADA DE ESTO ES CIERTO, POR ESO DEBEMOS PREVENIR LA VIOLENCIA SOBRE LA MUJER, PORQUE NOSOTRAS, NUESTRAS HIJAS, SOBRINAS, HERMANAS, AMIGAS.... PUEDEN SER VÍCTIMAS, CONCIENCIÉMONOS Y AYUDEMOS A NUESTRAS MUJERES.



CONFEDERACIÓN NACIONAL DE MUJERES EN IGUALDAD



C/ Arroyo del Olivar 162, 28018 Madrid



Teléf: 91 557 70 71



info@mujeresenigualdad.com



<http://www.mujeresenigualdad.es>

