



¿Qué es violencia de género?

La **violencia** por motivos de **género** es una práctica estructural que viola los derechos humanos y las libertades fundamentales de la persona. Se produce cuando sufren algún tipo de discriminación, agresión, hostigamiento o degradación por su identidad y expresión de **género**, u orientación sexual.

Violencia física

El maltrato físico es el más evidente y el más fácil de demostrar; aun así, no es preciso que se requiera atención médica o que tenga efectos visibles en el cuerpo. Es muy probable que empiece con un simple golpe o bofetada.

Incluye cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño: golpes, quemaduras, pellizcos, tirones de pelo, picadas, empujones, lanzamiento de objetos, uso de armas, intentos de estrangulamiento, intentos de asesinato, intentos de provocar abortos...

Violencia psicológica

El maltrato psíquico es el más difícil de detectar, dado que sus manifestaciones pueden adquirir gran sutileza; no obstante, su persistencia en el tiempo deteriora gravemente la estabilidad emocional, destruyendo la autoestima y la personalidad de la mujer.

Incluye toda conducta, verbal o no verbal, que produzca desvalorización o sufrimiento: insultos (expresiones hacia las mujeres como: **estás loca, eres una histérica, ignorante, atrasada, fea**); menosprecios (expresiones como: **no sirves para nada, no eres capaz de hacer nada bien, mala madre, si no fuera por mí donde irías?...**); intimidaciones / amenazas (expresiones como: **te voy a matar, vete/vete de la casa, te voy a quitar los/las**

niños/niñas, te voy a hundir...); abuso de autoridad por parte del hombre (como por ejemplo: registra tus cosas, revisa tu correo, preguntas cosas como “**con quién estuviste hoy?**”, llegaste 10 minutos tarde...); falta de respeto (no respeta tus necesidades, sentimientos, opiniones, deseos y manipula lo que dices, destruye objetos de especial valor para ti, ignora tu presencia, te desautoriza delante de los niños/niñas...); exige obediencia (no quiere que la mujer trabaje fuera de la casa, no quiere que estudie, quiere que se vista como él quiere, le controla el tiempo, le pregunta “**a qué hora llegas?**”, le dice “**quítate esa ropa y vístete como Dios manda**”...); utilización de las hijas e hijos (amenaza con quitarle las/los menores, los amenaza y los maltrata, le obliga a que se desnude, culpabiliza constantemente a la madre); castigar con el silencio e incomunicación (el silencio reiterado puede llegar a herir tanto como las palabras); culpabilizar a la mujer de todo lo que ocurre en la casa de modo que al final ella piensa que es la culpable de todas las situaciones de tensión; mostrar celos (acusar constantemente de ser infiel y coquetear con otros hombres, impedir relaciones con amigos/as y familiares, aislar la mujer de todo su entorno...).

¿Qué hacer en caso de ser víctima de violencia de género?

Si en tu casa estás viviendo situaciones de violencia de género,

⇒ llama al **016**. Es gratis, te atienden las 24 horas todos los días. No deja rastro en la factura.

⇒ **911 - Urgencias.**

⇒ Oficina de **Violencia Doméstica** - Denuncia y atención las 24 horas.

⇒ Comisaría más cercana - Denuncia.



10 señales de alerta



ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Estas son algunas señales que en el entorno sanitario o fuera de él deben hacernos sospechar de un posible maltrato físico y/o psicológico a la mujer:

- 1** Suele acudir a los centros de salud con mayor frecuencia y presenta síntomas inespecíficos.
- 2** Señales físicas: moratones, arañazos, fracturas... cuya explicación no es convincente.
- 3** Siempre cede a lo que su pareja dice o hace. Muestra nerviosismo cuando él está cerca. Vive en constante estado de alerta.
- 4** En ocasiones, cambia drásticamente su modo de vestir y se vuelve mucho más sobrio o llamativo de lo que era habitual.
- 5** Se aleja de su entorno. Deja de asistir a eventos familiares y con amigos o a reuniones a las que antes sí acudía, por ejemplo, con los compañeros de trabajo.
- 6** Se olvida de ella misma y sólo habla de él. Se refiere a sí misma con comentarios despectivos del tipo “qué tonta soy” o “esto no sé cómo se hace”. Por el contrario, a él le encumbra constantemente: “él es el que sabe”, “mira lo que ha conseguido”.
- 7** Pierde seguridad en sí misma.
- 8** Se ve claramente que ya no es feliz como lo era antes. Está más triste, incluso llega a presentar signos de depresión y ansiedad.
- 9** Puede presentar subidas y bajadas de peso repentinas.
- 10** Presenta problemas para conciliar el sueño.

