

## **DÍA INTERNACIONAL 25 DE NOVIEMBRE DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO/ LEY FORAL 14/ 2015, 10 DE ABRIL**

Se entiende por violencia de género cualquier acto violento o agresión, basados en una situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de dominación de los hombres sobre las mujeres que pueda o tenga tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas de tales actos y la coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto si ocurren en el ámbito público como en la vida familiar o personal. Hasta ahora a sido considerado un asunto de familia que no debía trascender de las puertas a fuera. Entender la violencia como un asunto personal refuerza a las mujeres a una situación de subordinación respecto al hombre e implica asumir las relaciones de poder históricamente desiguales entre ambos y a través de las cuales se legitima al hombre a mantener un status-quo de la dominación incluso a través de la violencia. Esta percepción contribuye a que las mujeres no denuncien su situación por miedo, vergüenza o culpabilidad. La violencia es una estrategia de relación aprendida, no es innata. Los maltratadores son selectivos en el ejercicio de la violencia, lo que demuestra que son capaces de controlarse en cualquier otra situación.

### **SI TE SIENTES IDENTIFICADA CON ALGUNA DE LAS SIGUIENTES MANIFESTACIONES, ESTAS SIENDO VICTIMA DE MALTRATO**

Sean cual sean las formas en que se manifiesta el maltrato, siempre busca el mismo objetivo: erosionar la autoestima de la mujer con el fin de que el agresor aumente su grado de poder y control sobre ella. Hay muchas formas de violencia contra las mujeres.

#### Violencia física

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, lanzamientos de objetos, uso de armas, intentos de estrangulamiento, intentos de asesinato, intentos de provocar abortos...

El maltrato físico es más evidente y 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.

#### Violencia Psicológica

Incluye toda conducta, verbal o no verbal, que se produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento: insultos ( expresiones como: estás loca, eres una histérica, ignorante, atrasada, fea); menosprecios( no sirves para nada, no eres capaz de hacer nada bien, mala madre, si no fuera por mí a dónde irías??); intimidaciones (te voy a matar, te voy a quitar los niños, te voy a

hundir...);abuso de autoridad, falta de respeto, exige obediencia, utilización de las hijas e hijos, castiga con el silencio y la comunicación y mostrar celos.

Este maltrato es el más difícil de detectar y su persistencia en el tiempo deteriora gravemente la estabilidad emocional, destruyendo la autoestima y la personalidad de la mujer.

#### Violencia sexual y abusos sexuales

Cualquier acto de naturaleza sexual forzada por el agresor o no consentida por la mujer.

#### Acoso Sexual

Son conductas consistentes en la solicitud de favores de naturaleza sexual, para sí o para una tercera persona, en las que el sujeto se vale de una situación de superioridad laboral, docente o análoga.

#### Tráfico de mujeres y niñas con fines de explotación

#### Violencia económica

Privación intencionada, y no justificada legalmente , de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer de sus hijos o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la convivencia de la pareja.

La experiencia de maltrato provoca un alto nivel de ansiedad, alteraciones psicosomáticas; sentimientos depresivos, disfunciones sexuales, conductas auditivas, dificultades en sus relaciones personales.

### **COMO EVITAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Educar a los niños y niñas, desde edades tempranas, en una cultura centrada en la resolución pacífica de conflictos, fomentar la empatía y desarrollar una autoestima equilibrada, son principios que favorecen la desaparición de los prejuicios de género que se dan ya desde la escuela.

Eliminar al máximo los estereotipos transmitidos por la cultura patriarcal; por lo tanto, enseñar a " ser persona" en lugar de enseñar a " ser mujer u hombre" y así desterrar mitos como que la agresividad es una rasgo masculino y la sumisión, el silencio, la obediencia...son rasgos femeninos.

### **POR QUE A TANTAS MUJERES LES RESULTA DIFÍCIL SALIR DE UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GENERO**

El maltrato es un proceso cíclico que se inicia poco a poco.

El ciclo comienza con una primera fase de Acumulación de la tensión ( agresiones verbales y psíquicas) en la que la víctima va percibiendo como el agresor va volviéndose más susceptible, respondiendo con más agresividad y encontrando motivos de conflicto en cada situación.

En una segunda fase supone un estallido de tensión, en la que la violencia se vuelve más virulenta, dando cabida a la agresión física.

En la tercera fase, llamada Luna de miel o arrepentimiento, el agresor pide disculpas a la víctima, y trata de mostrar arrepentimiento. Esta fase se va reduciendo con el tiempo, siendo cada vez más breve hasta desaparecer.

Este ciclo, en el que el castigo (agresión) le sigue el episodio de arrepentimiento (no volverá a pasar, todo cambiara...) alimenta la ilusión del cambio. Al mismo tiempo el agresor excusa su conducta culpabilizando a la víctima( si no lo hubieras hecho...yo no lo haría) de modo que la mujer acaba dudando de cualquier cosa que hace o piensa, acaba dudando de ella misma.

### **RECUERDA QUE...**

Estas siendo víctima de maltrato, tú no eres la responsable.

El uso de la violencia nunca está justificado.

Estas agresiones se repetirán y se agravaran con el tiempo.

No estás sola. Puedes contar con la ayuda de especialistas.

### **ALGUNAS DE LAS INTERVENCIONES MÁS HABITUALES Y BÁSICAS PARA SU RECUPERACIÓN SON:**

- \* Información sobre la violencia de género, causas, origen, mitos, etc.
- \* Reducción de la activación y de la ansiedad en las formas en que se manifieste (insomnio, agorafobia, crisis de pánico...).
- \* Fomento de la autonomía, tanto a nivel psicológico, a través de un cambio de ideas distorsionadas sobre ella misma y el mundo, como a nivel social, económico, etc...orientándola en la búsqueda de empleo, recuperando apoyos sociales y familiares.

### **PLAN DE SEGURIDAD**

Cuando se produzcan o creas que se puede producir una nueva agresión:

- Evita estar en lugares en los que el agresor pueda acceder a objetos peligrosos como la cocina.

- Permanece en una habitación fuera del alcance del agresor y próxima a la puerta de la calle con el fin de facilitarte la salida del domicilio.
- Refúgiate con tus hijos/as en la casa del vecino/a. de tu confianza tu situación y pídele que llame
- Cierra todas las entradas si el agresor salió del lugar.
- Inventa un lenguaje de signos o señales que te permita comunicarles a tus hijos/as el momento en el que deben salir del domicilio familiar y acudir a la casa de un vecino/a donde puedan refugiarse y buscar ayuda.
- Pon en conocimiento de algún vecino/a de tu confianza tu situación y pídele que llame a la policía en el momento en que oiga cualquier suceso violento en el domicilio familiar.
- Piensa en el domicilio de alguna amiga o familiar donde refugiarte hasta que no exista riesgo y puedas regresar a tu domicilio. Si no cuentas con ninguna persona que pueda ayudarte, localiza con anterioridad la dirección y teléfono de los servicios de atención a las mujeres víctimas de maltrato y poder pedir ayuda y un alojamiento de urgencia.
- Enséñales a tus hijos/as a marcar el teléfono de urgencias( 112) donde podrás pedir ayuda de la policía, guardia civil, servicios médicos de urgencia, etc.

## CONSEJOS ANTE UNA SITUACIÓN DE MALTRATO

Recuerda que ninguna mujer debe permanecer en una relación en la que no se sienta respetada como persona ni se le reconozca como igual. Puedes buscar información sobre servicios y ayudas sociales en Navarra en:

- \* Equipo de Atención Integral de Víctimas
- \* Oficina de Atención a las Víctimas de Delitos. Calle San Roque 4, planta baja. Pamplona.
- \* Instituto Navarro para la igualdad. Avenida Carlos III 36, 2ºD. **848 42 15 88**
- \* Servicio Social de base **Lesaka**. Calle Andutzeta 15, 3ª **948 63 50 36**

### Que servicios , prestaciones y ayudas existen?

1. Servicios: - Servicio de asistencia jurídica gratuita (SAM).

- Recursos de acogida: Centro de urgencias, casa de acogida y piso reside
- Equipo de atención Integral a víctimas

2. Ayudas: - Ayuda emergencia social.

- Ayuda por difícil empleabilidad.

- Certificado para la vivienda protegida.

**¿En qué situaciones de urgencia o gravedad, a donde puedo dirigirme para pedir ayuda?**

**Debe llamar al 112- SOS Navarra o teléfono del maltrato al 016.**

Este servicio pondrá en marcha un sistema de protección asistencia urgente, incluido protección policial. Esta abierto las 24 horas al día todo los días de la semana. Si fuera necesario, puede trasladar a la mujer a la mujer al Centro de Urgencias de Víctimas juntos a sus hijos menores u otros familiares.

Si sufres una agresión es necesario que realices algunas actuaciones que serán de utilidad en los procedimientos judiciales, penales o civiles, que inicies con posterioridad.

Llama al teléfono indicado en la parte superior indicada e intenta avisar algún vecino o familiar que pueda presenciar y posteriormente declarar como testigo en el procedimiento judicial. Sigue las instrucciones que se te dan desde el teléfono donde has hecho el llamamiento hasta que llegue la policía.

Si se produjeron lesiones físicas acude a un centro médico. El parte médico se remitirá al juzgado de guardia y explica si te forzó a mantener relaciones sexuales, no te laves nunca.

**SI TRAS LA RUPTURA SIGUES SIENDO ACOSADA:**

- \* Denuncia la situación.
- \* Evita cualquier contacto con él.
- \* No aceptes nunca un encuentro a solas.
- \* Evita estar sola.

Puede que tras decidir romper la relación, el agresor se resista a perder el control sobre ti: persiguiéndote, vigilándote, llamándote, atemorizándote, molestando a familiares y amigos, desprestigiándote laboralmente, amenazándote con suicidarse o hacer daño a algún ser querido....Son indicadores de una posible acción violenta.

La mujer es la que da la vida, si le haces daño, haces daño al mundo.

Antes que hombres y mujeres, todos somos personas, lucha por la igualdad.

Las diferencias entre hombres y mujeres solo están a flor de piel, las similitudes llegan hasta el corazón.

La inteligencia crea, la violencia destruye. ¡Sé inteligente!

El mundo es más grande que un puño cerrado.

No hagas tratos con el maltrato, siempre perderás.

Hay que dejar a los maltratadores en el desierto del desprecio.

Mira por sus ojos y verás su sufrimiento.

Aunque no seas culpable de tus problemas, si eres responsable de las soluciones. ¡Pide ayuda!

La violencia es el miedo a los ideales de los demás.

La violencia es la fuerza que nos obliga a ceder ante otros, el valor y el coraje para resistirse... son más fuertes.

No te golpea por ser alta o baja, gorda o flaca, necia o inteligente, licenciada o analfabeta... te golpea por ser mujer.

**No calles el maltrato a la mujer, apoya a quienes conoces que estén pasando por esta situación compartiendo estas frases y denunciando la violencia.**

**25**



**noviembre,  
día internacional  
para la eliminación de la  
violencia contra la mujer**