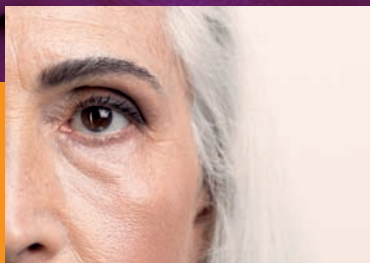


GUÍA PARA a PREVENCIÓN Da VIOLENCIA nas MULLERES Da TERRA CHÁ





**ASOCIACIÓN
DE DESENVOLVEMENTO
COMARCAL
DA TERRA CHÁ**

C/ Carmiña Prieto, s/n
27800 Vilalba (Lugo)

Teléfono: 982 51 23 69 / 982 52 30 13

Email: terrachanaturalmente@gmail.com

■ **PRESENTACIÓN**

Desde pequenas, a través dos xoguetes, contos, cores, educación do noso corpo, traballos que realizamos, consellos que nos dan, calidades que se nos esixen, desexos que nos mostran... vannos inculcando “un programa de vida estereotipado”, que, no fondo, é común a todas as mulleres. Transmítennos de tantas maneiras disimuladas e con tantos medios uns roles que ao final as mulleres pensamos que nacemos para facer iso, para ser así e aguantar o que nos veña. Esta Guía está dirixida a todas nós, permitíranos aprender a identificar e a recoñecer a violencia de xénero en condutas e situacións que poidan pasar desapercibidas ou ás que non se dá importancia. Coñecer as consecuencias sobre as mulleres, as/os nosas/os fillas/os, que podemos facer ante a devandita violencia e os recursos aos que podemos recorrer.

GUÍA PARA a PREVENCIÓN DA VIOLENCIA NAS MULLERES DA TERRA CHÁ

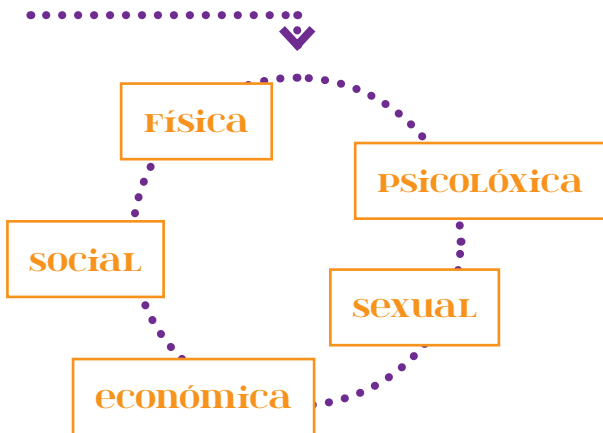


■ **qué é a violencia DE XÉNERO?**

Normalmente, asociamos a violencia de xénero coa violencia física polo que vemos nas noticias da tele, pero non é así, antes de chegar á violencia física tivéronse que dar certos pasos que conducen ata ela. O dereito que un home cre que ten sobre ti, “a súa muller”, cando te controla, te domína, te insulta, te ordena e te agride fisicamente vén de algo. A violencia machista non son feitos illados, nin arrebatos puntuais, senón que proveñen de crenzas moi arraigadas na nosa sociedade. A Declaración de Beijing define a violencia de xénero deste xeito: “A expresión violencia contra as mulleres refírese a todo acto de violencia sexista que ten como resultado posible ou real un dano de natureza física, sexual ou psicolóxica que inclúe ameazas, coerción ou privación arbitraria da liberdade para as mulleres”.

■ QUÉ TIPOS E FORMAS DE VIOLENCIA DE XÉNERO HAI?

violencia



VIOLENCIA FÍSICA:

É a violencia que todas identificamos como tal, e que máis habitualmente deixa pegadas externas. Son agresións causadas coas mans ou algún obxecto ou arma: empuxóns, dentadas, patadas, puñadas, queimaduras, etc. É a máis visible, a máis recoñecida social e xuridicamente.



VIOLENCIA PSICOLÓXICA:

Moitas veces pasa desapercibida e pensades que o que vos pasa é o máis normal, dáse sempre que hai outro tipo de violencia.

Prodúcese cando o teu agresor te ameaza, te insulta, te prohíbe, te culpabiliza, te humilla, te ridiculiza, te despreza, te anula, te coacciona, te manipula ou mostra indiferenza cara a ti. Provoca en ti sentimentos de vergoña e indefensión, destrúe a túa autoestima e fai que te illes das persoas que te rodean.

Por exemplo: comentarios degradantes, ameazas, humillacións diante doutras persoas ou diante das/os túas/teus fillas/os, destrúe obxectos que para ti teñen un valor sentimental, castígate se non fas o que che pida con non falarche, actos de posuírte ou de controlarte, esíxeche submisión, faite sentir que non vales nada, faite crer que non podes facer nada sen el, etc.



violencia sexual:

Exércese mediante presións físicas ou psíquicas para impoñerche unha relación sexual, non desexada, mediante coacción, intimidación ou indefensión.

violencia económica:

Implica un control por parte do teu agresor ao acceso que teñas ao diñeiro, tanto impedíndoche traballar de forma remunerada, como obrigándote a entregarlle os teus ingresos ou limitándote e retendo o teu diñeiro. As formas máis comúns desta violencia son: mentir sobre os ingresos, denegar o acceso aos bens comúns e impedirche traballar e/ou estudar. Con esta violencia, o agresor consegue que dependas a nivel económico totalmente del, incrementando a dominación sobre ti.

VIOLENCIA SOCIAL:

É unha limitación dos teus contactos sociais e familiares, illándote e negándoches o apoio social das túas amizades. Implica controlarte, limitar as túas actividades, impoñerche horarios, manipular as túas chamadas telefónicas, controlar as mensaxes, etc.

■ ESTOU SENDO MALTRATADA?

6

A violencia comeza por condutas que moitas veces consideramos “normais” e pasan desapercibidas por mor dos roles de xénero nos que nos educaron e séguense conservando en maior medida no ámbito rural, a violencia desenvólvese aos poucos, e tende a repetirse.

**ESTARÁS EN RISCO OU
ESTARÁS A SUFRIR
VIOLENCIA DE XÉNERO
SE A TÚA PARELLA,
EXPARELLA, MARIDO:**

- Fáltache continuamente ao respecto.
- Menospreza o teu aspecto ou as túas opinións.
- Monta escándalos en público ou en privado polo que dis ou por como actúas.
- Controla e vixía todas as actividades e movementos que ti fas.
- É celoso.
- Contróláte, acósate e decide por ti.
- Impídete ver á túa familia, ás túas amizades...
- Impídete, limita ou controla o acceso ao diñeiro, ao estudo ou ao traballo.
- Obrígate a manter relacións sexuais.
- Contróláte no móbil, nas redes sociais...
- Castígate co silencio ou permanece xordo ante as túas manifestacións.
- Desautorízate en presenza das/os túas/teus fillas/os.
- Ameázate con quitarche ás/os túas/teus fillas/os se lle abandonas.
- Insúltate, ameázate e humíllate.
- Golpéate.

■ COMO SE DESENVOLVE a violencia?

O Ciclo da Violencia: para entender en que consiste a violencia de xénero e porqué como muller maltratada cústache tanto saír da relación e abandonar ao maltratador, tes que coñecer o ciclo da violencia.

Fase 1. ETAPA DE ACUMULACIÓN DA TENSIÓN

Fase 2. INCIDENTE AGUDO DE AGRESIÓN (EXPLOSIÓN)

Fase 3. LÚA DE MEL

Fase 1

ETAPA DE ACUMULACIÓN DA TENSIÓN

Ao principio, aparecen os malos tratos psicolóxicos: cambios de humor, berros, esixencias, roturas de obxectos,... Séntes-te culpable do que pasa, dos cambios de humor da túa parella, e comezas a comportarte de forma pasiva e sumisa como reacción á situación, crendo que podes evitar, así, o conflito e a violencia.



Fase 2

INCIDENTE AGUDO DE AGRESIÓN (EXPLOSIÓN)

Prodúcese un aumento de tensión, dán-se os malos tratos físicos, psicolóxicos ou sexuais de carácter intenso. Sentes que non tes ningún control sobre a situación e podes non ser capaz de reaccionar, céntrate en protexerte.

LÚA DE MEL

A túa parella di que se arrepinte e pídeche perdón. Queres crerlle cando che promete que “non volverá ocorrer”, que será capaz de controlarse e por tanto de cambiar. Nesta fase a tensión redúcese chegando a desaparecer. Pode facerche agasallos, detalles, mostras de afecto..., de forma que cres que é verdade que cambiou. Pero pasado un tempo, volven ocorrer situacións que provocan outra vez tensión e por tanto unha nova agresión.

Fase 3



■ **COMO ME AFECTA A SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE XÉNERO?**

As consecuencias son:

CONSECUENCIAS PSICOLÓXICAS: ansiedade, medo, depresión e sentimento de baixa autoestima, sensación de ameaza, illamento social, ocultación do ocorrido, sentimentos de culpa, nerviosismo, inquietude, problemas de memoria (confusión, problemas de atención), percepción de non poder saír da situación.

CONSECUENCIAS FÍSICAS: dores de cabeza, fatiga, dores musculares, insomnio, traumatismos, problemas no embarazo, infertilidade, lesións graves... podendo chegar á morte.

■ **E ÁS MIÑAS FILLAS E FILLOS COMO LLES AFECTA ESTA SITUACIÓN?**

Como consecuencia de vivir estas situacións, as/os túas/teus fillas/os pódennche manifestar o seu malestar de distintas formas: portarse mal, pelexarse coas/os súas/seus compañeiras/os, baixar o rendemento en clase, estar tristes, durmir mal, ter comportamentos máis infantís, querer protexerte ou imitar as condutas violentas que viron.

■ CRENZAS E PENSAMENTOS QUE SE XERAN COMO CONSECUENCIA DUNHA RELACIÓN DE VIOLENCIA

*“non sei que facer para
cambiar as cousas”*

*“se eu fixese...”
ou “se cadra
cambia...”*

*“non se pode facer
nada” ou “faga o que
faga dá o mesmo”*

“eu provoquille”

*“non vou
poder seguir
adiante soa”*

*“está celoso... é
que me quere...”*

*“dáme medo a
súa reacción”*

Estas crenzas e pensamentos provócanche baixa autoestima, inseguridade, non poder tomar decisións, e fan que a situación perdone.

■ **POR QUÉ MALTRATAN?**

Maltratan porque es muller, non porque teñas un modo de comportarte que dea lugar a que iso ocorra. Maltratan porque non consideran ás mulleres como iguais, como persoas.

■ **OS MALTRATADORES** ◀

Quen exerce a violencia sobre as mulleres aprenderon esa conduta, utilízana como modo de dominar e facerse temer, como medio para controlalas. Pensan que as mulleres lles pertencen e tamén manteñen ideas estereotipadas e sexistas sobre a feminidade e a masculinidade. Non existe un perfil de maltratador do mesmo xeito que tampouco o hai de muller maltratada. Os homes que maltratan proveñen de todos os sectores sociais, hainos tanto entre executivos como entre funcionarios, traballadores do campo, oficios, políticos e banqueiros.

■ COMO SE COMPORTA UN MALTRATADOR?

Para conseguir dominar a relación pode utilizar calquera destes comportamentos:

Responsabilízate da agresión facéndote sentir culpable cando afirma que lle mentes, que estás tola ou que o provocas.

Explica os malos tratos de forma que pareza que está ben o que fixo.

Quita importancia á agresión: “non lle peguei, só a empuxei”.

Xustifica o seu comportamento coa “falta ou carga” de traballo, os problemas económicos, o alcol... el nunca se sente responsable.

Asegura que non lembra o que pasou, que non sabía o que facía, que non foi como contas, que esaxeras...

■ **qué FAGO PARA SAÍR DESTA SITUACIÓN?**

O primeiro, que che debe quedar claro: **“O agresor é a única persoa responsable do delito de violencia, non a súa vítima”**.

- Confía na túa capacidade. Ti podes.
- Non teñas medo a falar, conta o que che pasa. Ti non fixeches nada mal.
- Busca a axuda necesaria para ti e as/os túas/teus fillas/os, existen recursos para iso.



*Confía na túa
capacidade.*

*Non teñas medo
a falar.*

Busca axuda.

Temos recursos especializados e gratuítos. Os **Servizos Sociais** do teu Concello e o **Centro de Información á Muller (CIM)** de Vilalba ten recursos especializados para mulleres vítimas de violencia de xénero, que che facilitará de forma gratuíta:

- Información e recursos
- Asesoría xurídica
- Atención social
- Atención psicolóxica

■ QUÉ PASOS TEÑO QUE DAR?

informarte

Informarte ben dos pasos que terás que seguir no teu caso, para iso, podes solicitar asesoramento, e que resolvan todas as túas dúbidas antes de iniciar calquera trámite, vía presencial (a través do CIM, Servizos Sociais), ou vía telefónica (a través do teléfono da Muller ou do teléfono de Víctimas de Violencia de Xénero). Consulta os contactos no apartado de **Recursos de Interese** desta Guía.

acudir ao centro de saúde

Acudir ao centro de saúde de forma inmediata cando se trata dunha agresión física, ou ao médico de cabeceira no caso de que sexa agresión psicolóxica e pedirlle que te derive á/ao psicóloga/o.



DENUNCIAR



- É moi importante que realices a denuncia para que a Xustiza poida poñer en marcha medidas de protección.
- Para documentar os malos tratos nun proceso xudicial e/ou de divorcio.
- **Debes ter en conta que podes denunciar, aínda que non sufrises lesións físicas.**
- Tes dereito a interpoñer unha denuncia ante a Policía local, Garda Civil ou perante o Xulgado.

Para recoñecer os teus dereitos, debes ter recoñecida a túa condición de vítima, o que implica unha denuncia previa e unha Orde de Protección. Excepcionalmente tamén o informe do Ministerio Fiscal que indique a existencia de indicios de que es vítima de violencia de xénero e dítese a orde de protección.

■ a que medidas accedo CUNHA ORDE DE PROTECCIÓN?

MEDIDAS PENAIS: afastamento do agresor, prohibición de comunicación, prisión provisional...

MEDIDAS CIVÍS: quen pode usar e gozar da vivenda familiar, regulación do réxime de custodia e visitas de fillas/os, contribución económica para o seu mantemento...

MEDIDAS SOCIAIS: aloxamento de emerxencia, prestacións económicas en función dos ingresos (Renta Activa de Inserción -RAI-), etc.

18

TAMÉN TES DEREITO:



- Acceso á **asistencia xurídica gratuíta**.
- Acceso a **dereitos laborais** se estás a traballar.
- **Se es inmigrante e estás en situación irregular (sen papeis), tamén tes os teus dereitos** e non afecta a túa situación administrativa. Podes solicitar tradutor/a.

■ Recomendacións

Chamar ao teléfono de Asistencia a Mulleres Víctimas de Violencia (016): é gratuíto, non se rexistra na factura, está dispoñible as 24 horas, 365 días, e aténdente no teu idioma.

Tómate o tempo que precisas para contar todo o que che pasou tanto nesta vez, como noutras ocasións.

Antes de denunciar solicita a presenza dunha/dun avogada/o da quenda de oficio de violencia de xénero, que te informe, te asesore, resolva as túas dúbidas e te acompañe.

Se tes informes médicos, entrégaos.

Conta se as/os túas/teus fillas/os presenciaron as agresións e se poden estar en risco.

Pregunta todas as dúbidas que teñas, le a denuncia antes de asinala. É importante que na denuncia se reflicte a situación que viviches.

■ ONDE PODO PEDIR AXUDA?

- Centro de Información á Muller do Concello de Vilalba (CIM).
- Servizos Sociais de Atención Primaria dos Concellos da comarca da Terra Chá.

Desde o CIM e os Servizos Sociais prestaranche unha **atención integral, inmediata, gratuíta e personalizada**, a ti como ás túas fillas e fillos. Respetarán as túas decisións, garantíndoches a confidencialidade, informándote dos teus dereitos, dos recursos aos que podes acceder e orientándote durante todo o proceso.

Podes acudir directamente ou chamar por teléfono para pedir cita (para garantir que teñan dispoñibilidade), indicando que se trata dun tema de violencia de xénero, e terás unha primeira entrevista. Para esta atención non é necesario realizar a denuncia previamente. Se es inmigrante, independentemente de se tes papeis ou non, tamén te atenderán nas mesmas condicións e prestaranche a atención que necesites.

Ofreceranche:

- Atención **social** (traballador/a social)
- Asesoramento **xurídico**
- Atención **educativa** (educador/a social)
- Atención **psicolóxica**
- Atención **laboral** (orientador/a laboral)
- **Aloxamento temporal** (casa de acollida)

■ RECURSOS DE INTERESE ■

- ◆ CENTRO DE INFORMACIÓN Á MULLER DO CONCELLO DE VILALBA (CIM)
Pza. da Constitución, 1 Baixo
27800 - Vilalba (Lugo)
Teléfonos **982 523 032 / 982 510 305**

- ◆ SERVIZOS SOCIAIS DE ATENCIÓN PRIMARIA DOS CONCELLOS DE ABADÍN, BEGONTE, CASTRO DE REI, COSPEITO, GUITIRIZ, MURAS, PASTORIZA, RIOTORTO, VILALBA E XERMADE.

- ◆ TELÉFONO DA MULLER **900 400 273**

- ◆ TELÉFONO DE VÍTIMAS DE VIOLENCIA DE XÉNERO **016**

- ◆ GARDA CIVIL **062**

- ◆ POLICÍA LOCAL **092**

- ◆ EMERXENCIAS **112**

- ◆ URXENCIAS **061**

- ◆ BOMBEIROS **080**

- ◆ DISCAPACIDADE AUDITIVA **900 116 016**



XUNTA
DE GALICIA



agader
AXENCIA GALEGA DE
DESENVOLVEMENTO RURAL



VICEPRESIDENCIA
DEL GOBIERNO

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD

