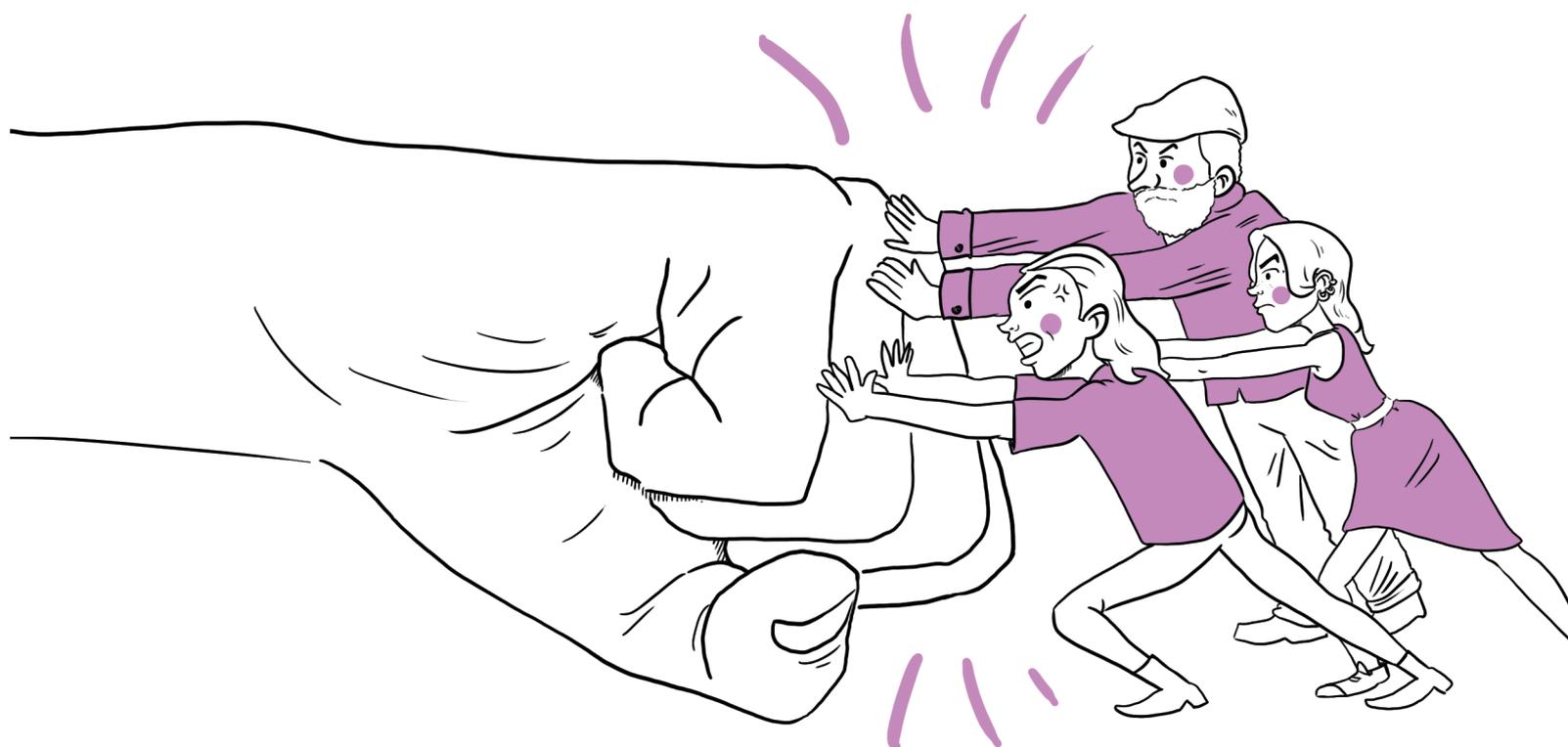




No la dejes sola



Guía para familias Prevención en violencia de género

Edita:

Plena inclusión Extremadura.

Proyecto Prevención, Detección e Intervención de la Violencia de Género ejercida hacia las mujeres con discapacidad intelectual.



Financiación:



Adaptación:

Servicio de Accesibilidad Cognitiva de Plena inclusión Extremadura.

Maquetación:

Plena inclusión Extremadura.

Imágenes:

© Freepik

Portada adaptada por Plena inclusión Extremadura.

Validación de textos:

Borja Carretero Pérez.

Mario Carballo Gamero.

María Jesús Mariscal Torres.



© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.

Más información en www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/

¿Qué es esta guía?

Esta guía se hace para que las familias conozcan qué es la violencia de género.

En esta guía también se informa a las familias cómo deben actuar ante una situación de violencia de género y con qué recursos pueden contar.

Esta guía está en Lectura fácil para que las personas con dificultades de comprensión puedan entender la información.

En esta guía vas a encontrar palabras difíciles de entender.

Estas palabras están en **negrita**.

A los lados del documento vas a encontrar unos cuadros que explican las palabras difíciles de entender.

***Ejemplo:** ejemplo

Índice



1. Violencia de género **4**



2. Tipos de violencia de género **8**



**3. Mujer con discapacidad intelectual
y violencia de género** **12**



4. Familia y prevención de la violencia de género **13**



**5. Cómo sabe la familia si su hija o familiar
está siendo víctima de violencia de género** **14**

¡Ahora os toca a la familia! **16**



**6. Cómo puede actuar la familia
ante un caso de violencia de género** **18**



**7. Recursos a los que puede acudir la familia
ante un caso de violencia de género** **21**



8. Publicaciones recomendadas **26**

1. Violencia de Género

La violencia de género es cuando un hombre actúa en contra de una mujer con la que tiene o ha tenido una relación. También es violencia de género aunque no exista una relación.

La violencia de género comienza poco a poco. A este proceso se le llama escalada de la violencia. Suele empezar con malos tratos psicológicos que a veces no nos damos cuenta. Por ejemplo: no vales para nada. Y puede terminar en malos tratos físicos. Por ejemplo: con la muerte de la mujer.



La violencia de género es una violación de los Derechos Humanos que aparecen por la desigualdad entre los hombres y las mujeres y porque se usa la violencia para solucionar cualquier problema.

Algunos hombres quieren que las mujeres hagan lo que ellos quieren.
Por eso, maltratan a las mujeres y usan el miedo para poder controlarlas.

La violencia de género se basa en 3 elementos muy importantes.
Estos 3 elementos son:

Estereotipos de género

Los estereotipos de género son ideas, expresiones o imágenes que tiene la sociedad de algo o alguien.
Desde que nacemos la sociedad nos pone unas etiquetas.
Por ejemplo: pensar que las mujeres son delicadas o débiles y que los hombres son fuertes o valientes.

Roles de género

Los roles de género son aquellas etiquetas que nos dicen cómo debemos comportarnos las mujeres y los hombres.

La idea del rol femenino es que la mujer tiene que cuidar de su casa y de sus hijas o hijos.

Y la idea del rol masculino es que el hombre tiene que mantener a la familia y trabajar fuera de su casa.

El problema que hay en la sociedad es que se le da más importancia a la idea del rol masculino y menos importancia a la idea del rol femenino.

Por todo esto, se tiene la idea de que el hombre está por encima de la mujer. Y aparece la desigualdad entre mujeres y hombres.

Amor romántico

El amor romántico es un tipo de amor en el que se cree que para ser feliz necesitas estar con una persona que te complete y que se convierta en tu media naranja.

Media naranja es una frase que se utiliza para decir que encuentras a tu pareja ideal.

En el amor romántico:

- ▶ Sólo piensas en tu pareja.
- ▶ Pides permiso a tu pareja para todo.
- ▶ Perdonas todo a la pareja para que nunca te deje.

El amor romántico no es un amor saludable porque te obliga a seguir con una relación en la que no tienes libertad de ser como tú quieres.

La idea que tenemos sobre lo que es el amor romántico, los estereotipos y roles de género ayudan a que aparezca la violencia de género. Por todo esto, es muy importante que la familia enseñe un tipo de amor que se base en el respeto, la libertad y la confianza entre el hombre y la mujer.

El papel de la familia es muy importante para prevenir la violencia de género. Entre todas las personas tenemos que ayudar a que desaparezcan estos estereotipos y roles de género.

Importante:

La familia debe educar en igualdad de género para prevenir la violencia de género y lograr una sociedad más justa.

2. Tipos de violencia de género

La violencia de género puede aparecer de muchas formas, no solo de forma física.

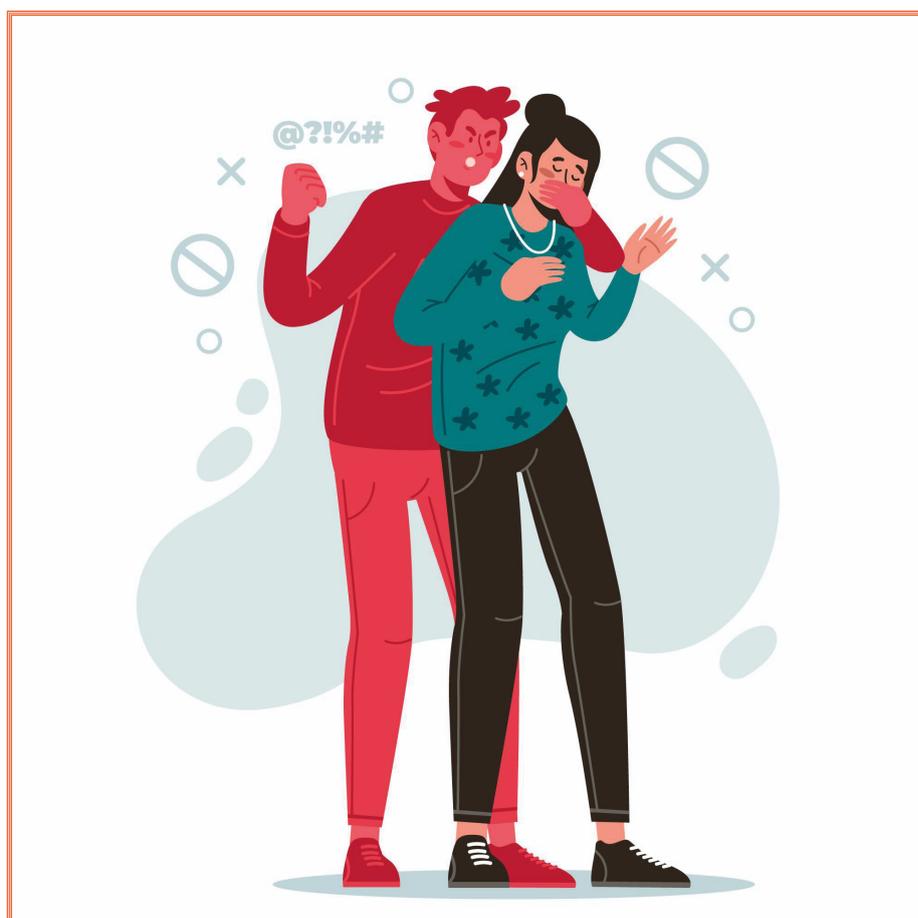
Hay varios tipos de violencia de género y todos son muy importantes.

Algunos tipos de violencia de género son:

Violencia física

Es cuando el hombre le hace daño al cuerpo de la mujer y le deja señales.

Por ejemplo: golpes, mordiscos o quemaduras, entre otras.

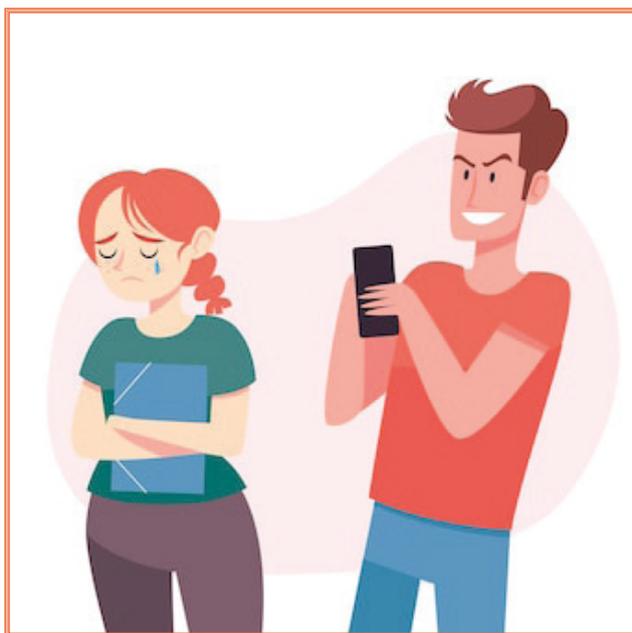


Violencia digital

Es cuando el hombre hace daño o intenta controlar a la mujer por medio de las redes sociales y aplicaciones móviles como WhatsApp.

Por ejemplo: cuando el hombre le pide a la mujer que le de sus contraseñas para poder meterse en sus redes sociales o en su cuenta de correo electrónico.

O cuando el hombre le pide que le mande fotografías de ella desnuda.



Importante:

Muchos de estos tipos de violencia suelen aparecer juntos.

3. Mujer con discapacidad intelectual y violencia de género

La mujer con discapacidad intelectual también puede ser víctima de violencia de género. Por esto, todas y todos debemos trabajar para que ellas tengan los mismos derechos y oportunidades que el resto de mujeres víctimas de violencia de género.

Existen algunos motivos que hacen que la mujer con discapacidad intelectual sea más **vulnerable**.

Algunas de estas causas son:

- ▶ Que tenga discapacidad y que sea intelectual.
- ▶ Que no sepa defenderse.
- ▶ Que tenga dificultades para comunicarse.
- ▶ Que tenga más dificultad para encontrar trabajo.
- ▶ Que no sepa reconocer los signos de maltrato.
- ▶ Que las personas no crean lo que ella cuenta.
- ▶ Que no haya tenido una educación sexual.
- ▶ Que tenga baja **autoestima**.
- ▶ Que tenga que depender de otras personas por no tener autonomía.
- ▶ Que no pueda controlar su dinero.
- ▶ Que no sepa que la violencia de género es un **delito** que se puede denunciar.
- ▶ Que sus familiares las sigan viendo y tratando como si fueran niñas.

Vulnerable:

que puede ser herido o dañado aprovechando su situación personal o física.

Autoestima:

aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma. La autoestima es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.

Delito:

acción cometida fuera de la ley. Un delito grave se castiga con ir a la cárcel. Un delito menos grave se castiga con una multa.

4. Familia y prevención de la violencia de género

Es muy importante que la familia enseñe valores de igualdad entre la mujer y el hombre para prevenir la violencia de género.

Desde que nacemos aprendemos a formar parte de la sociedad. Con la familia aprendemos normas, costumbres y valores que nos permiten relacionarnos con otras personas.

Este aprendizaje continúa en el colegio y con el grupo de amigas y amigos.

Por eso, la familia tiene que:

► Fomentar la igualdad de género en la familia.
Por ejemplo: todas las personas de la familia tienen que ayudar a hacer las tareas de casa.

► Fomentar una educación sexual basada en el respeto, la independencia y la libertad personal.
Es importante que en la familia se hable de la sexualidad de manera natural.
Por ejemplo: enseñar cuáles son las partes íntimas del cuerpo, y a respetar su cuerpo y el de los demás.

5. Cómo sabe la familia si su hija o familiar está siendo víctima de violencia de género

Existen algunos signos o síntomas que avisan a la familia de que su hija o familiar puede ser víctima de violencia de género.

Los **signos** o **síntomas** son las señales con los que se puede **detectar** que una mujer sufre violencia de género.

Estos signos o síntomas pueden ser los siguientes:

Signos físicos

- ▶ Moratones, arañazos o heridas, entre otros.
- ▶ Cambios en su forma de vestir o de maquillarse.

Signos en los estudios y el trabajo

- ▶ Bajan sus notas o suspenden asignaturas.
- ▶ No cumple las funciones de su trabajo.
- ▶ Falta a clases o al trabajo sin ningún motivo.
- ▶ Llega tarde o muy pronto a clase o al trabajo para evitar coincidir con su agresor.

Síntomas:
pista o señal de que algo ocurre o va a ocurrir.

Signos:
gesto o señal que indica algo.

Detectar:
darse cuenta o descubrir algo que es difícil de captar.

Síntomas psicológicos y emocionales

- ▶ Cambios en su estado de ánimo.
Por ejemplo: está triste o tiene ansiedad.
- ▶ Baja autoestima.
- ▶ Cambios de humor.
- ▶ Se aleja de los demás.
- ▶ Se siente nerviosa, sola o triste.
- ▶ Cambios en la alimentación y en el sueño.
Por ejemplo: no duerme por las noches.
- ▶ No se concentra.
- ▶ Tiene dolores de cabeza repetidos.
- ▶ Cambios en el lenguaje corporal,
Por ejemplo: evita mirar a los ojos,
se muerde las uñas.
- ▶ Deja de expresar sentimientos,
emociones y opiniones.

Síntomas sociales

- ▶ Pasa todo el tiempo con la pareja.
- ▶ Pierde la confianza con su madre,
padre y hermanas o hermanos.
- ▶ Deja de pasar tiempo con sus amigas
y amigos o familia.

¡Ahora os toca a la familia!

Esta tabla os da pistas

sobre los comportamientos que puede tener la pareja o expareja de vuestra hija o familiar.

Estos comportamientos te pueden ayudar a saber si ella puede ser víctima de violencia de género.

		SÍ	No	A veces
1	Controla su tiempo			
2	Es celoso y posesivo			
3	Le acusa de engañarle y tontear con otros hombres.			
4	Le quita las ganas de salir y de relacionarse con su familia y sus amigas y amigos.			
5	No quiere que estudie.			
6	No quiere que trabaje.			
7	Controla su dinero.			
8	Le hace sentir mal delante de los demás.			
9	Le rompe los objetos que son importantes para ella.			
10	Le amenaza.			
11	Le pega.			
12	Le obliga a mantener relaciones sexuales.			

Si en la casilla 1, 2 y 3
has escrito sí o a veces
está en el principio
de sufrir violencia de género.

Si en las casillas 4, 5 y 6
has escrito sí o a veces
está empezando a depender
del agresor.

Si en la casilla 6 y 7
has escrito sí o a veces
está en el inicio
de que controle su dinero.

Si en las casillas 8, 9, 10 y 11
has escrito sí o a veces
está siendo maltratada.

Si en la casilla 12
has escrito sí o a veces
sufre abuso sexual.

6. Cómo puede actuar la familia ante un caso de violencia de género

Descubrir que tu hija o familiar puede estar siendo víctima de violencia de género por parte de su pareja o expareja, puede provocar diferentes sentimientos. Por ejemplo: rabia, ansiedad o dolor, entre otros.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que no es fácil solucionar este tipo de situaciones. A veces es necesario tener un apoyo hasta que tu hija o familiar termine su relación con el agresor. Esta situación puede durar mucho tiempo.

En la siguiente tabla podéis ver varias pautas que podéis seguir:

Pautas que están bien

Escucha con respeto a tu hija o familiar y créela cuando te cuente que está sufriendo algún tipo de violencia por parte de su pareja o expareja.

Hazle saber que estarás a su lado para ayudarla.

Intenta mantener la calma y tomar buenas soluciones.

Haz que tu hija o familiar pase más tiempo con sus amigas o amigos y familia.

**Aconseja a tu hija o familiar a tomar una decisión.
Si crees que tu hija o familiar está siendo víctima de violencia de género, aconséjala para que denuncie.**

Pautas que están mal

**No insistas.
No presiones.**

No le ofrezcas soluciones que no se pueden hacer.

**No te conviertas en su único apoyo.
Es importante buscar ayuda profesional.**

No la presiones si no hace lo que le aconsejas.

**No la amenaces para conseguir que deje la relación.
Por ejemplo: decirle que si no rompe con su pareja no saldrá más de casa.**

Pautas que están bien

Haz que confíe en la familia.

No compares su situación con la de otras mujeres.

**Recuerda:
Ella nunca tiene la culpa.
El único responsable es siempre el agresor.**

Busca ayuda profesional para su hija o familiar.

**Permítele que siga haciendo sus actividades diarias.
Esto le ayudará a mejorar su estado de ánimo.**

Pautas que están mal

No pongas en duda lo que le ha pasado con frases como:

- ¿Estás segura?
- ¿Te lo estás inventando?
- ¡Seguro que ha sido un malentendido!

No le hagas sentir culpable con frases como:

- ¿Por qué dejaste que te hiciera eso?
- ¿Por qué has tardado tanto tiempo en contarlo?

No la asustes con malas reacciones.

Si ya conoces lo que ha pasado, no la trates de forma diferente

No la sobreprotejas.

7. Recursos a los que pueden acudir las familias ante un caso de violencia de género

En Extremadura existe una Red de Atención a la mujer víctima de violencia de género con servicios especializados para apoyar y acompañar a las víctimas.

Para conocer y solicitar estos servicios o para comunicar una situación de violencia, puedes dirigirte a los siguientes recursos:

Profesionales que pertenecen a las entidades de Plena inclusión Extremadura

En cada entidad hay profesionales a los que se puede acudir en caso de necesitar ayuda. Estos profesionales te informan sobre los recursos que hay y los pasos que tienes que seguir.

Oficina de Igualdad del IMEX

El IMEX también se conoce como el Instituto de la Mujer de Extremadura.

Al final de esta guía
hay un apartado llamado:



8. Publicaciones recomendadas

En este apartado puedes ver
un documento que se llama:
Protocolo para la prevención y atención
de la violencia sexual en Extremadura.
En este documento podéis encontrar la dirección,
el teléfono y correo electrónico
de todos los puntos de atención psicológica.
También podéis ver las diferentes oficinas de igualdad
y violencia de género
que hay en Extremadura.
Los puntos de atención psicológica
son oficinas donde informan
y aconsejan de forma individual o en grupo
a mujeres víctimas de violencia de género.



SAVIEX

SAVIEX significa Servicio de Apoyo a mujeres y niñas con discapacidad Víctimas de Violencia de Género en Extremadura. Este servicio lo ha creado CERMI Extremadura. CERMI también se conoce como Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad



Teléfono de información: **623 27 36 48**



Correo electrónico: saviex@cermiextremadura.org



Teléfono: 016

Es el servicio telefónico sobre violencia de género del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Ofrecen atención en 51 idiomas. Atiende a toda España.

No es solo un teléfono para víctimas de violencia de género. Puede llamar cualquier persona que conozca una situación de violencia contra una mujer y quiera saber cómo ayudarla.

Si la mujer víctima de violencia de género
tiene discapacidad auditiva,
del habla y baja visión
tienen que llamar al siguiente número de teléfono.

 El número de teléfono es: **900 11 60 16**

También se puede usar este servicio
a través de la aplicación móvil WhatsApp.
Solo atienden mensajes escritos.

 El número de WhatsApp es: **600 00 00 16**

Aplicación para móviles: ALERTCOPS

ALERTCOPS es una aplicación para móviles que permite comunicarte de manera rápida y gratuita con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. Por ejemplo: Policía o Guardia Civil.

Si sientes que estás en peligro, puedes compartir tu ubicación con tus familiares, amigas y amigos o con el servicio de emergencia.

Si eres testigo o víctima de un delito, puedes contactar a través de chat. Cuenta con un botón S.O.S. que permite enviar un audio de 10 segundos y compartir tu ubicación.



Tienes dos opciones para ver esta aplicación:

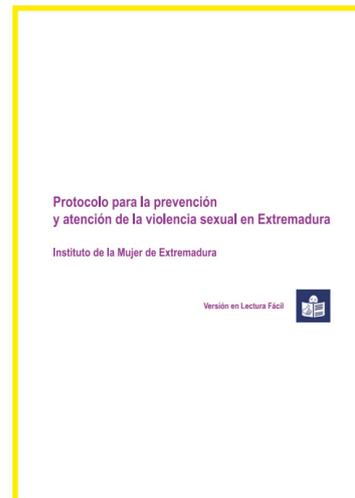
- Puedes descargarte la aplicación en tu teléfono a través de este enlace:
<https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>
- También puedes entrar en la página de ALERTCOPS a través de este código QR:



8. Publicaciones recomendadas

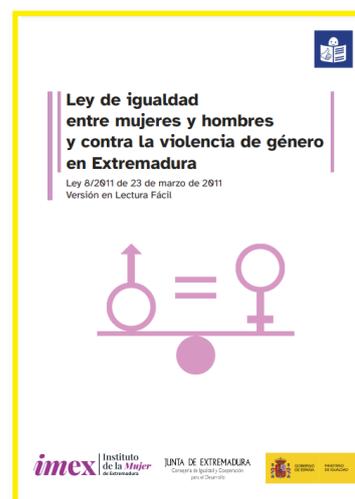
Puedes entrar en estas publicaciones a través de los siguientes códigos QR.

Protocolo para la prevención y atención de la violencia sexual en Extremadura, Instituto de la Mujer de Extremadura. Versión en Lectura Fácil.



Ley de igualdad entre mujeres y hombres y contra la violencia de género en Extremadura.

Ley 8/2011 de 23 de marzo de 2011. Versión en Lectura Fácil.





**Plena
inclusión
Extremadura**

Plena inclusión Extremadura



Avd. Juan Carlos I, nº 47
bloque 5, bajo 8
06800 Mérida



Tlf: 924 31 59 11



Correo electrónico: info@plenainclusionextremadura.org



Página web: www.plenainclusionextremadura.org

No la dejes sola

Guía para familias

Prevención en violencia de género

