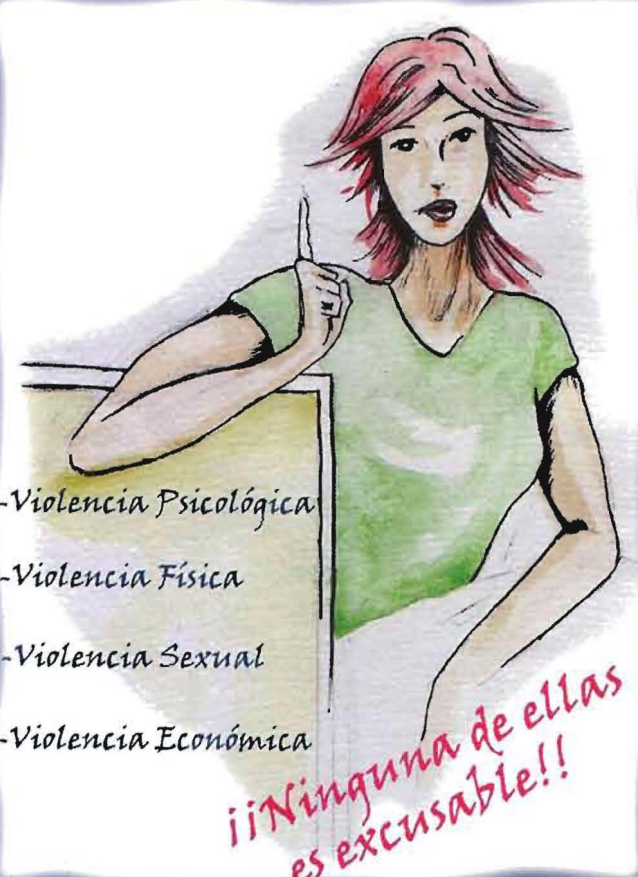


GUÍA PARA CHICAS

Cómo prevenir
la violencia
de género



-Violencia Psicológica

-Violencia Física

-Violencia Sexual

-Violencia Económica

*¡¡Ninguna de ellas
es excusable!!*

Edita:

Instituto de la Mujer de Extremadura

Contenidos: Luisa Leiva Martín,
Asociación por la Igualdad de Género 8 de Marzo

Ilustraciones: Carmen Sanz Rubio

Imprime:

Imp. «Lo Victoria»

La Merced, 5 - 10600 Plasencia

GUÍA PARA CHICAS

Cómo prevenir la violencia de género

Ilustraciones: Carmen Sanz Rubio

Prólogo

Esta guía es una adaptación de la que ya hiciera M^a José Urruzola Zabalza y que todas las chicas de nuestro país deberían tener.

M^a José fue asesora de coeducación durante años en centros del Gobierno Vasco, fundadora, impulsora y notoria activista de la causa feminista.

Escritora de muchas guías pedagógicas entre la que se encuentra "Guía para chicas" y que a ella le valió la persecución de los sectores más conservadores de nuestro país.

Las ideas de M^a José Urruzola hablaban de educar para conseguir mejores personas, "para ello no podemos seguir con esquemas, estereotipos de patriarcado" Luchó contra viento y marea por una educación en igualdad.

Con la adaptación de esta guía queremos hacerle nuestro pequeño homenaje.

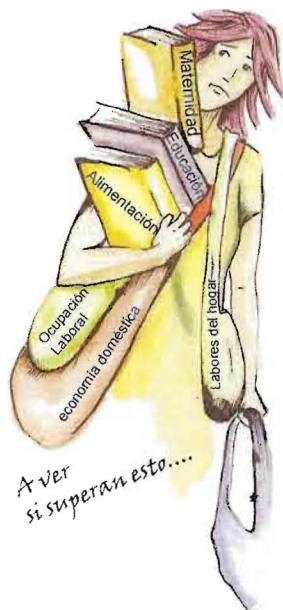
Cómo prevenir la violencia de género

- ¿Qué es la violencia de género? ¿Cuál es su raíz?
- Distinguiendo los tipos de violencia.
- ¿Dónde suelen suceder?
- ¿Qué hago si he sido agredida?
- ¿Y si otra chica ha sido agredida?
- ¿Qué hacer para colaborar a que no existan agresiones?

¿Qué es la violencia de género?

Violencia de género es cualquier tipo de violencia ejercida contra mujeres por el hecho de ser mujer.

¿Cuál es la raíz de la violencia de género?



La violencia contra la mujer tiene raíces culturales, ya que tradicionalmente se ha potenciado la idea de la desigualdad entre hombres y mujeres, considerándose al hombre superior a la mujer, tanto en materias intelectuales, económicas, físicas, emocionales, etc., que el avance científico ha desmentido.

Tipos de violencia:



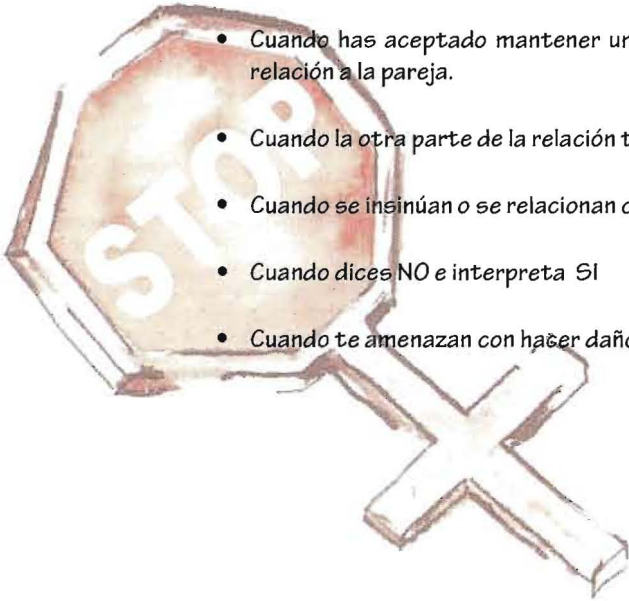
Existen distintos tipos de violencia:

- 1) La violencia Psicológica, Manifestaciones que minan tu autoestima Ridiculizaciones, destruir tu patrimonio, objetos con valor sentimental para ti, amenazas, desautorizarte delante de los demás, humillaciones... Suelen ser el primer paso que avisa de los malos tratos físicos.
- 2) La violencia física, se manifiesta "activamente" mediante cualquier acto que provoque daño en tu cuerpo como bofetadas, empujones, golpes, heridas, contusiones... y "pasivamente" con la privación de cuidados médicos, no avisando intencionadamente de evidente riesgo físico, y en general con la no actuación de ayuda y socorro.
- 3) La violencia sexual, cuando te imponen una relación que tú no quieres por cualquier motivo, como un beso forzado, tocamientos cuando tú no quieras, incluso bromas sexuales, miradas, comentarios, exhibicionismo, etc.
- 4) La violencia "económica", en la que el agresor hace lo posible por controlarte el acceso al dinero, tanto por impedirte trabajar de forma remunerada, como por obligarte a entregarle sus ingresos, ahorros, haciendo él uso exclusivo de los mismos.

De estos tipos de violencia, la que más suelen padecer las chicas de tu edad es la violencia sexual.

Puedes usar los siguientes indicadores :

- Cuando una persona toca tu cuerpo sin tu consentimiento.
- Cuando has aceptado mantener una relación con otra persona, pero ella no respeta tus decisiones en relación a la pareja.
- Cuando la otra parte de la relación te coacciona o chantajea a través del tono de voz o la fuerza.
- Cuando se insinúan o se relacionan contigo a través de gestos que tú no deseas.
- Cuando dices NO e interpreta SI
- Cuando te amenazan con hacer daño a ti misma o a personas a las que quieres.



Las chicas que han padecido alguna agresión suelen vivirla así:

Resignación, sufriendo sin buscar soluciones, generalmente por miedo o desconocimiento de los recursos que tiene a su alcance.

Culpabilidad, pensamientos y sentimientos de culpabilidad recurrentes ¿Habré hecho algo yo que haya contribuido a esta agresión?

Vergüenza, tras la agresión, las chicas sufren un sentimiento de "Suciedad" en su cuerpo.

Depresión/Ansiedad, alteraciones emocionales, baja autoestima, malestar, trastornos de la alimentación, temblores, taquicardias.

Dificultad, para mantener nuevas relaciones con chicos y hombres.

2) Dónde suele suceder

La violencia contra las mujeres no se ejerce sólo en ambientes marginales e incultos, ni es consecuencia de la pobreza o de las adicciones.

Se da en todos los lugares del mundo, en todas las edades, niveles sociales y en todas las manifestaciones culturales.

En la calle te puedes encontrar con:

Los que con ojos de salidos te piropean o gritan obscenidades.

Los que te soban y toquetean en cuanto pueden (bares, discotecas, transportes...)

Los que bajo revisiones, médicas, psicológicas y familiares, te manosean sólo para su placer.

En el domicilio, en el entorno más íntimo y de relaciones personales:

De cada 100 violaciones, 85 son a manos de padres, hermanos, tíos, amigos de la familia, vecinos y/o hombres en los que se tiene confianza.

Pero, todos ellos, para ti... ¡Son agresores!



Tienes que saber

Que los abusos no sólo los realizan personas desconocidas:

Las investigaciones realizadas constatan que más de la mitad de abusos sexuales a menores se dan dentro del círculo familiar, padres, tíos, abuelos.

Si te encuentras en esta situación no lo ocultes por miedo o vergüenza, no pienses que no te van a creer. Cuéntaselo a tu madre, a tu mejor amiga o alguna persona mayor de confianza.

Que también otras personas con las que te relacionas sin ser amigos o compañeros se pueden pasar contigo, como un profesor, tu monitor de gimnasio, etc.

Coméntalo con tus compañeras, trata de conseguir su complicidad y denúncialo. Acude a los recursos y servicios que hay a tu disposición.

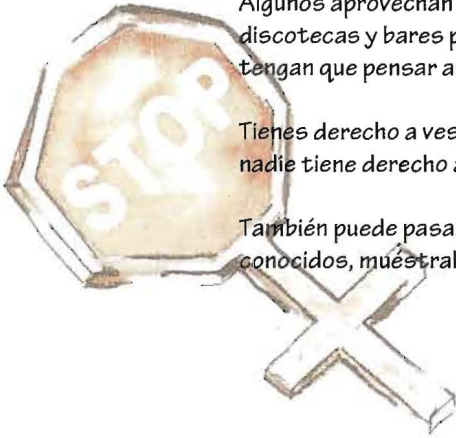
No permitas,


Que te toquen cuando tú no lo autorizas, que te humillen o agredan con la palabra. Ten confianza en ti misma, frénalas con tu mirada, gestos y palabras. Actúa con firmeza. No te avergüences y ten valor para que se avergüencen ellos. Busca la complicidad de tus amigas o de aquellos que te acompañen.

Algunos aprovechan los transportes públicos como el metro y el autobús, las aglomeraciones como fiestas, discotecas y bares para "meter mano". Reacciona siempre de forma que para la próxima vez ellos se lo tengan que pensar antes de actuar.

Tienes derecho a vestir como quieras, usar minifaldas, camisetas ajustadas, hacer top-less en la playa y nadie tiene derecho a decirte nada, a quien no le guste, que no mire.

También puede pasar que tengas que pararle los pies a algún amigo o compañero, no te cortes porque sean conocidos, muéstrales tu rechazo.





3) ¿Qué hago si he sido o estoy siendo agredida?

Nunca le quites importancia a lo que te acaba de suceder.

Recuerda que tú no tienes la culpa de lo que te ha pasado, esta es siempre del agresor.

Acude a un centro médico o al hospital si tienes lesiones físicas, sexuales o psíquicas, no modifiques tu aspecto, no te duches, ni cambies de ropa.

Intenta que un familiar o una buena amiga te acompañen.

El siguiente paso es denunciar, ante la policía, guardia civil o juzgado de guardia.

También puedes denunciar a través de las Asociaciones de Mujeres Especializadas en violencia de género, servicios sociales o recursos específicos de Mujeres.

4) ¿Y si otra chica ha sido agredida?

Agradécele el haber confiado en ti.

Créete todo lo que relate.

No la agobies preguntándole detalles.

Déjale muy claro que tú estás allí para ayudarla en lo que necesite.

Muéstrale afecto, comprensión, apoyo y solidaridad. Muy importante darle seguridad.

Hazle saber que no es culpable de lo sucedido.

Dile que hay recursos públicos que la ayudarán a encontrar una salida

Si no podéis solucionar solas su malestar acudir a alguna persona adulta de vuestra confianza o algún centro de ayuda como los que tienes en la última página de la guía



5) ¿Qué hacer para colaborar a que no existan más agresiones?

Infórmate y trata de comprender la dimensión del drama. Entérate porqué algunos hombres son violentos.

Colabora a que se cree un estado de opinión, que obligue a los agresores a sentirse avergonzados por ello.

No te quedes impasible ante determinados comentarios o actitudes sexistas que mantienen algunos chicos y hombres.

Denuncia públicamente todo tipos de actividades, comportamientos y/o actuaciones que impliquen cualquier clase de violencia hacia las mujeres.

Denuncia públicamente, en tu entorno cualquier agresión.

Intenta ayudar a las chicas o mujeres agredidas.

Reacciona si eres testigo directo de una agresión, una llamada tuya puede ser vital.

Rechaza programas de los medios de comunicación de contenido violento y de la publicidad sexista.

Asóciate en grupos de mujeres que luchan contra la violencia a las mujeres o crea con tus amigas grupos que se dediquen a ello.

A tener en cuenta:

Si te encuentras en una situación en la que alguien intenta forzarte grita "FUEGO", las personas que la oigan se pondrán en señal de alerta y acudirán a ver qué pasa.

Los agresores intentan evitar que les vean la cara para no ser identificados. Por eso buscan lugares solitarios o poco transitados.

Cuando entres en un portal asegúrate de cerrar la puerta.

La violencia física contra el agresor no es siempre la respuesta. Puedes salir perdiendo. No te culpes si el temor por tu vida o la superioridad física te impiden defenderte.

Cuidado con los anuncios por palabra en lo que se buscan chicas para trabajar en bares "señoritas de compañía" "chicas para modelos"... Pueden tener una doble intención.

Existen cursos de defensa personal para que estés preparada en caso de agresión. Infórmate.



TEST PARA IDENTIFICAR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS RELACIONES PERSONALES O DE PAREJA

Estás siendo MAL-TRATADA si contestas sí a alguna de las siguientes afirmaciones.

1. Prohibición de ver a la familia o de relacionarse con amistades y vecindario. Controla tus movimientos, tus salidas y entradas, con quién vas, con quién hablas.
2. Controla el dinero que ganas o la cantidad que aporta para los gastos no es suficiente para mantenerte. No te deja manejarlo libremente, aunque sea tuyo.
3. Te ignora, se muestra indiferente o te castiga con el silencio. Cuando salís, siempre camina varios metros delante de ti, tienes que correr para alcanzarle.
4. Te insulta o amenaza, chantajea y coacciona. Menoscaba tu autoestima, te hace dudar de ti misma, te confunde, tergiversa tus palabras.
5. Dice lo que te está permitido hacer o no. Limita o frena tus iniciativas, no puedes hacer nada sin su autorización.
6. Te fuerza a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad o a realizar determinadas prácticas que no te gustan.
7. Ignora o menoscaba tus necesidades: ocupa los mejores sitios de la casa, te deja restos para comer.

8. Tienes miedo ante ciertas miradas, gestos o comentarios suyos. Te empuja o golpea cuando se enfada.
9. Critica y descalifica a tu familia, a tus amigos y a los vecinos o te impide relacionarte con ellos, se pone celoso o provoca una pelea. Para él, tus amigas son todas unas golfas.
10. Te dice que no vales para nada, que eres incapaz de hacer nada sola, que quién te va a querer y dónde estarías sin él. Todo lo haces mal, tu trabajo no tiene valor, eres la culpable de sus enfados porque le provocas.
11. Te hace sentir inferior, tonta o inútil. Critica y cuestiona tus opiniones: políticas, religiosas, asociativas. Te deja en mal lugar y ridiculiza ante las hijas e hijos de familiares, amistades o personas conocidas.
12. Te grita, te insulta, se enfada, te amenaza a ti o a tus hijas e hijos, te amenaza con hacerles daño. Rompe objetos, muebles, golpea las paredes.
13. Maltrata a las mascotas para que veas lo que te puede pasar si le contradices o desobedeces.

RECURSOS A LOS QUE PUEDES DIRIGIRTE:

Teléfono de urgencias y emergencias: 112 (Contacto directo con fuerzas seguridad, asociaciones de mujeres y centros sanitarios)

Policía Nacional: 091

Policía Municipal: 092

Guardia Civil: 062

Teléfonos de 24 horas de información, llamada gratuita y anónima:

Atención de violencia de género: 016

Teléfono del menor: 900 20 10

Teléfono del joven: 900 500 800

Teléfono red de psicólogas de Extremadura, Proyecto PILAR:

Cáceres: 696856240

Badajoz: 696856223

Instituto de la mujer:

900 191 010

TLF de información para mujeres sordas:
900 152 152

Servicio de Atención a la mujer maltratada:

900 100 009

Teléfono de la mujer en Extremadura:

900 50 0335

Asociación por la igualdad de género 8 de Marzo:

927 41 45 50/618 517 744

MALVALUNA

654 920 800

Servicios Sociales de tu barrio o localidad.

Casa de la Mujer:

Cáceres 927 010 868

Badajoz 924 001 927



UNION EUROPEA
Fondo Social Europeo

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Igualdad y Empleo

inex

instituto de la mujer
de extremadura

SEXPE

Servicio Extremeño
Público de Empleo

Emergencias **112**

Centro de Atención
de Urgencias y Emergencias



Asociación por la
Igualdad de Género
8 de Marzo