

# APRENDER A RECONOCER LA VIOLENCIA Y VENCERLA

Pequeño vademecum para mujeres en dificultad

## Las voluntarias de AIDA cuentan...

En el curso de los últimos años en Cremona has sido acueillidas, escuchadas y sostenidas decenas de mujeres; el fenómeno de la violencia contra las mujeres es notable y en fuerte aumento también en nuestro territorio, como demuestran los muchos hechos de crónica actual.

La violencia sufrida a causa de su pareja, su marido, su novio o su padre es la primera causa de la muerte para las mujeres entre los 16 y los 35 años en Italia y en Europa.

La asociación de voluntariado **AIDA Onlus** (Asociación Encuentro Mujeres Antiviolenencia sin ánimo de lucro) actua en Cremona desde el 2001 con la finalidad de porvenir la violencia conta las mujeres y los menores y difundir la cultura del respeto a la persona.

**AIDA Onlus**, por medio de la actividad gratuita de sus voluntarias, acoge, escucha y ayuda las mujeres victimas de violencia y maltratos físicos, psicológicos y económicos en la familia y en la sociedad; provee consulta psicológica y legal, acompaña las mujeres a las estructuras territoriales en el respeto de la discreción y del anonimato.

## COMO RECONOCER LA VIOLENCIA

### Las diferentes manifestaciones de la violencia.

**Violencia física:** Todas las formas de violencia por el cuerpo o al cuerpo, expresadas por mordeduras, puñetazos, coces, bofetadas, empujes, quemaduras.

**Violencia psicológica:** Todas las formas de violencia y falta de respeto que producen miedo, ansiedad, falta de autostima, auto-culpabilización, depresión, disminución de su propia imagen y de su cuerpo, fuerte sentido de vergüenza, miedo de hablar de las violencias padecidas.

**Violencia económica:** Todas las formas de control de la autonomía económica, chantajes, dependencia económica.

**Acosos sexuales:** Chistes, salidas o burlas con fondo sexual, exhibicionismo, llamadas obscenas, propuestas insistentes o chantajeantes de relaciones sexuales no queridas, palpamientos o tocamientos con fondo sexual.

Estos diferentes tipos de comportamiento con fondo sexual normalmente ocurren en lugares públicos o de trabajo. Ellos son disminuyentes, humillantes, y no son agradecidos por quienes los sufren.

**Violencia sexual:** Todas las formas de coacción de actos sexuales no concordes obtenidos por amenazas, chantajes, por el uso de la fuerza y de la violencia.

**Stalking:** teléfono continuo acecho, acosar, abusar, uso de amigos y familiares para el control o acosar, intrusiones en la privacidad y la obra es una verdadera persecución que se prolonga en el tiempo, te hace sentir a la víctima en un estado de tensión y el peligro constante . sucede a menudo al final de una relación o en los casos de atención no es correspondido .

## **EFFECTOS DE LA VIOLENCIA**

Las mujeres que sufren violencia reaccionan de manera diferente a los maltratos, pero todas conocen el dolor del aislamiento y de la indiferencia social que desde siempre rodean el fenómeno de la violencia contra las mujeres.

Conocer las consecuencias de los abusos ayuda a luchar contra ellos y a comprender porque las victimas se portan o reaccionan de la misma manera: negando el problema, suportando los golpes por amor, pensando que él (el marido, el novio, el conviviente, padre, el hermano...) puede cambiar, sentirse indispensable, creer de salvar a su familia.

### **Estereotipos y lugares comunes**

Las mujeres son más a riesgo de violencia de parte de hombres desconocidos...

**NO ES VERDAD**

Los agresores más probables de las mujeres son sus parejas, sus ex-parejas o otros hombres conocidos: amigos, colegas, docentes, vecinos.

La violencia golpea sólo mujeres fragiles...

**NO ES VERDAD**

Ella concierne qualquiera mujer, pero las víctimas más probables pueden ser las mujeres que no tienen confianza en si mismas, en su propios recursos y no se estiman.

La violencia sexual es consecuencia de comportamientos provocativos o de comportamientos poco prudentes de las mujeres...

**NO ES VERDAD**

Qualquier sea la conducta de una mujer, la violencia contra ella nunca es justificable.

La violencia se encuentra en las clases más pobres o culturalmente y socialmente desventajadas...

**NO ES VERDAD**

La violencia contra las mujeres es un fenómeno transversal que concierne todas las clases, todos los estados sociales, económicos, culturales, sin alguna diferencia de raza, de religión, de edad.

La violencia es causada po la asunciòn de alcohol o drogas...

### **NO ES VERDAD**

El porcentaje de maltratadores que asumen alcohol o drogas o tienen enfermedades psíquicas es muy bajo, el 20% aproximadamente.

A las mujeres que sufren violencia doméstica les gusta ser golpeadas, si no les gustaría, se irían de casa...

### **NO ES VERDAD**

El miedo, la dependencia económica, el aislamiento, la falta de alojamiento, el reprob social a menudo de parte de su misma familia de origen, son algunos de los varios factores que hacen difícil por las mujeres interrromper la situación de violencia.

La violencia doméstica es causada por una momentánea falta de control...

### **NO ES VERDAD**

El concepto de falta de control no es correcto, porque muchas veces las agresiones son premeditadas y repetidas en el tiempo.

Los agresores siguen su proyecto donde piensan ser justificados por el comportamiento de las mujeres.

La violencia tiene que solucionarse entre las paredes domésticas...

### **NO ES VERDAD**

Una solución se puede encontrar por la toma de conciencia de las mujeres que, consciente de su problema, pide ayuda y comienza su camino de salvamiento suportada por personas expertas.

## **COMO SALIR DE LA VIOLENCIA**

Los pasos que ayudan a salir de la violencia.

- Reconocer de estar viviendo una situación de violencia.
- Darse cuenta de que la violencia nunca es justificable.
- Amitir su incómodo interior.
- Comprender que quien sufre violencia nunca es responsable de los abusos sufridos.
- Vencer el miedo y el desaseo de ser juzgados.
- Comprender que hablar del problema es la única manera de resolverlo.
- Recurrir a un Centro Antiviolenia.

## **SI TE VAS DE TU CASA RECUERDA QUE...**

- ❖ Tienes que recoger los documentos indispensables para ti y tus hijos, es decir la tarjeta de identidad, el carné de conducir, el pasaporte, el librito sanitario y las cartillas sanitarias, los títulos de estudio, las direcciones y los números de teléfono útiles, la declaración del rédito, eventuales denuncias de maltratos y los certificados médicos de soporte.
- ❖ Si tienes una cuenta corriente y unos títulos intestados a tí, lleva contigo el talonario, la tarjeta del banco y los certificados de depósito.
- ❖ Si tienes una cuenta corriente o unos títulos de renta encabezados con tu marido o tu conviviente, abre una cuenta corriente y un depósito de títulos a tu nombre en un banco diferente, y traslada en la nueva cuenta lo que te pertenece.
- ❖ Pon al seguro tu guardarropa, tus prendas, los objetos personales y de valor, y todo lo que tienes a corazón.
- ❖ Comunica a la Policía o a la Guardia Civil que vas a dejar tu casa por razones de “seguridad” y eventualmente que llevas contigo tus hijos menores. Comunica tu nueva dirección. Este acto no es una denuncia contra tu pareja, pero te tutela en caso de denuncia por subtracción de menores.