

# LA VIOLENCIA DE GÉNERO ESTÁ A TU ALREDEDOR



Párate, conoce y actúa  
**contra esta forma de  
violencia**



Proyecto "Mujeres Seguras y Libres" de la Asociación Columbares  
- Prevención y sensibilización de la violencia de género en  
mujeres inmigrantes.  
Región de Murcia y provincia de Alicante.



**LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UNA DE LAS MANIFESTACIONES MÁS GRAVES DE LA DESIGUALDAD SOCIAL Y QUE ATENTA CONTRA LA INTEGRIDAD, DIGNIDAD Y LIBERTAD DE LAS MUJERES.**

**Todas las mujeres estamos expuestas a sufrir esta violencia, que no depende de la raza, clase social, edad, ni cultura a la que se pertenece.**

Sin embargo, hay un elemento que aumenta el riesgo y la vulnerabilidad a ser víctima de esta violencia: ser mujer inmigrante.





# ¿QUE ES VIOLENCIA DE GÉNERO?

“Violencia de género es cuando una mujer es objeto de cualquier acto de violencia física y/o psicológica por parte de quien es o ha sido su cónyuge, o de quien tenga o haya tenido con ella una relación afectiva”.

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

**La violencia de género se manifiesta de diversas formas:** sexual, física, psicológica, económica,... y se da tanto en el espacio público como privado.

**PERO LA VIOLENCIA DE GÉNERO NO SOLO AFECTA A LAS MUJERES, ES UN PROBLEMA SOCIAL:**

- ES UNA VIOLACIÓN DE LOS DERECHOS Y LIBERTADES de los seres humanos.
- ES UNIVERSAL, se da en todos los países, independientemente de su cultura y religión.
- LIMITA EL PROGRESO DE LA SOCIEDAD, puesto que la mitad de la misma no puede aportar todo su talento y potencial.



**LAS AMENAZAS, LA COERCIÓN Y LA MANIPULACIÓN también son formas de violencia de género.**



# LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA QUE AFECTA A LAS MUJERES EN TODAS LAS ETAPAS DE SU VIDA.

La OMS ha identificado la violencia de género como un factor esencial en el **deterioro de la salud**, ya que las agresiones físicas, psíquicas y sexuales pueden poner en peligro la vida de las mujeres y de sus hijos e hijas.

Se estima que **UNA DE CADA TRES MUJERES** sufrirá **violencia física o sexual** en el transcurso de su vida.





# LA VIOLENCIA DE GÉNERO EMPIEZA CUANDO...

- Te controla y/o espía.
- Te miente o engaña.
- Te ignora.
- Se muestra celoso o posesivo.
- Te manipula o chantajea para que hagas lo que él quiere.
- Te culpa de todos sus problemas.
- Te ridiculiza u ofende.

**Svletana lleva toda la noche llorando...** su novio hoy se ha enfadado con ella y no le habla. Le mira las conversaciones con sus amigas y hoy no le han gustado. Ella ya no se pone pantalones cortos, ni tops porque él le ha dicho que le quedan fatal y se siente mal porque a veces él quiere hacer "cosas" que a ella no le gustan mucho y no para cuando ella se lo pide... Para colmo, sus amigas se han enfadado con ella porque dicen que ha cambiado y que solo piensa en el novio.





# **PRESTA ATENCIÓN...**

## **ESTA VIOLENCIA ADOPTA MUCHAS FORMAS**

- Te acaricia de forma agresiva
- Te golpea "jugando".
- Te infravalora o descalifica a solas, delante de tus hijos/as u otras personas.
- Te controla el dinero.
- Se venga de ti rompiendo tus cosas.
- Te empuja o tironea para que hagas lo que quiere.
- Se niega a usar métodos anticonceptivos.
- Retiene tu documentación o la de tus hijos/as.

**Sanae ha ido al médico porque no se encuentra bien y le ha mandado unas pastillas para mejorar su estado de ánimo.** No duerme bien, se despierta con mucha ansiedad, come a todas horas, se siente agotada y sin fuerzas y sus vecinas le han dicho que ya no se ríe nunca. No le ha contado a nadie que su marido le grita mucho, a veces hasta delante de las niñas; y que no le da dinero para las cosas de la casa y se lo tiene que pedir varias veces y hasta suplicárselo. No para de decirle que no sirve para nada, ni para parir un hijo varón.





# REACCIONA... NECESITAS AYUDA URGENTEMENTE SI...

- Te maltrata verbal y/o psicológicamente de forma habitual.
- No te deja trabajar o estudiar.
- Te aísla de tu familia, amigos o vecinos.
- Te presiona para mantener relaciones sexuales o actos que no te agradan.
- Te ha hecho daño físicamente.
- Te ha encerrado.
- Te ha amenazado de muerte.
- A veces, te da mucho miedo.
- Has sentido temor por tu vida.

**Jocelyn, está dos días en casa sin salir.** “Ya sé que tengo que quedarme aquí hasta que él vuelva, pero se me han acabado las pastillas y así no puedo dormir. Ya he llamado al trabajo para decir que estoy enferma... otra vez. De todas formas, con el ojo así no me atrevo a salir a la calle, la última vez tuve muchos problemas: las vecinas y la de la farmacia –que se meten en lo que no les importa– llamaron a la policía. Imagínate la situación, menos mal que él no estaba en la casa... lo que me hubiera hecho...” Pero estos días se ve peor que nunca y eso que está sola. No para de pensar que no merece la pena vivir, no tiene fuerzas ni para comer. Ojalá pudiera dormirse y no despertarse más...





# ACTÚA YA

Si reconoces alguna de estas situaciones en tu relación de pareja o expareja o en alguien cercano, te recomendamos que uses los siguientes recursos:

**112** Es un teléfono disponible para cualquier tipo de emergencia, gratuito, 24 horas/365 días. Presta atención de urgencia y tiene servicio de traducción.



# #016 PARA TODAS

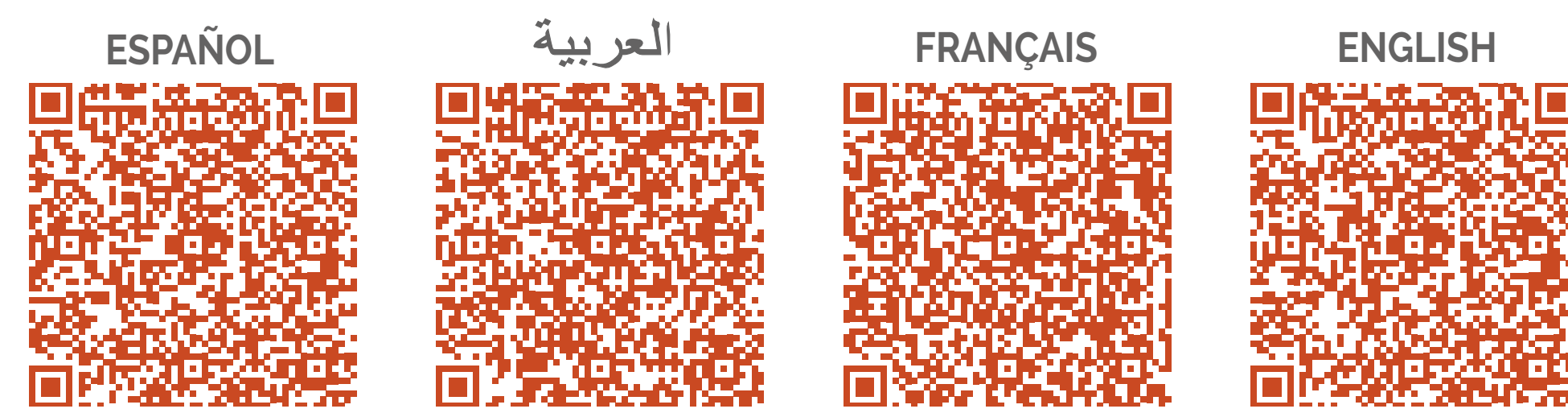
**016.** Teléfono gratuito y confidencial para víctimas de violencia de género y su entorno. Ofrece información, asesoramiento y apoyo psicológico 24 horas/365 días. Atención en 53 idiomas.



Mapa de recursos para la prevención y sensibilización de la violencia de género en mujeres inmigrantes en la Región de Murcia (Disponible en castellano, árabe, francés e inglés)



Mapa de recursos para la prevención y sensibilización de la violencia de género en mujeres inmigrantes en Alicante (Disponible en castellano, árabe, francés e inglés)



## CONTACTO

Avda. Fabián Escribano, 3 2º

Beniaján Murcia

Teléfono: 868 97 54 87

Correo: [segurasylibres@columbares.org](mailto:segurasylibres@columbares.org)

