

# 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.

## EXPOSICIÓN

**LA VIOLENCIA DE GÉNERO ESTÁ A TU ALREDEDOR: PÁRATE, CONOCE Y ACTÚA.**

La violencia de género sigue siendo hoy una de las **manifestaciones más directas de la desigualdad social**, que atenta contra la integridad, dignidad y libertad de las mujeres.



Asociación Columbares

Programa para la Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género en Mujeres Inmigrantes  
¡Mujeres Seguras y Libres!

**Aunque todas las mujeres estamos expuestas a sufrir diferentes violencias por motivos de género, las situaciones de las mujeres son muy diversas: la raza, la clase social, la edad y la cultura a la que perteneces hacen que esta violencia se manifieste de diferentes maneras y en distintos niveles.**

**Dentro de los escenarios de mayor riesgo y vulnerabilidad que puede experimentar una mujer se encuentran los procesos migratorios.**

Desafortunadamente, en nuestra sociedad muchas veces son invisibles las numerosas manifestaciones de la violencia que sufren las mujeres migrantes.

Es por ello que surge el proyecto Mujeres Seguras y Libres con el objetivo de promover la sensibilización y prevención integral sobre violencia de género en mujeres inmigrantes y sus familias, facilitando a la población víctima o potencial víctima de violencia de género el acceso a los servicios públicos.

**Te presentamos esta exposición gratuita y desde la Asociación Columbares y Mujeres Seguras y Libres te invitamos a que nos solicites más información sobre la misma y que te animes a acercarla a la sociedad desde tu centro comunitario, de trabajo, de salud, asociación, aula y cualquier espacio donde se le pueda dar difusión al mensaje que combate la violencia de género.**

Esperamos que el uso de esta exposición contribuya a un mayor conocimiento y empatía de la sociedad sobre este tema de la violencia de género que tantas veces queda invisibilizado por situaciones como la falta de conocimiento y comprensión cultural, las barreras del idioma y la falta de conciencia sobre el origen de este fenómeno que nos discrimina a todas las mujeres en general y a las mujeres inmigrantes, aún más en particular.

**En la última página está nuestro contacto y un enlace a un formulario donde solicitar esta exposición en su soporte físico de manera gratuita.**



# CARACTERÍSTICAS Y PLANO DE LA EXPOSICIÓN.

**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 15/2004 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.

Suletana lleva toda la noche llorando... su novio hoy se ha enfadado con ella y no le habla. Le mira las conversaciones con sus amigos 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 amigos 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 acariacia 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.

Sanee 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.

Jacelyn, 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**. 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 la Región de Murcia (Disponible en castellano, árabe, francés e inglés)

COLUMBARES  
Avenida Andalucía, 12  
Murcia, Murcia  
Teléfono: 968 87 14 47  
Correo: info@columbares.org

Esta actividad es un proyecto financiado por el Ministerio de Igualdad y Género del Gobierno de Murcia en colaboración con el Ayuntamiento de Murcia y el Ayuntamiento de Columbares.

## Sobre la exposición.

La exposición se compone de 8 gráficas de gran tamaño con temática informativa relacionada con la prevención de la violencia de género y que se ofrece a través de conceptos, información legal, ejemplos de violencia hacia las mujeres y testimonios figurados. Todo ello plasmado a través de ilustraciones que muestran o refuerzan a la información presentada. Tanto las ilustraciones como el lenguaje que se utiliza en la exposición ofrecen un mensaje claro, ameno y accesible para toda la población.

Como material complementario a la exposición, se ofrecen carteles informativos sobre la exposición en tamaño A3 y para las personas visitantes se ofrecen de manera gratuita sujetapáginas con información sobre la Violencia de Género.

## Presentación de la exposición.

La exposición se compone de 8 elementos:

6 gráficas montadas en 2 estructuras tipo tótem de 3 caras con un tamaño de 215 x 91,5 cm cada gráfica.

2 gráficas montadas sobre estructura tipo roll up de doble cara con un tamaño de gráfica 205,0 x 85,0 cm.

Todo el material es fácil de transportar, montar y desmontar.



## ¿Cómo solicitar la exposición?

La exposición es gratuita y puede solicitarse a través del siguiente enlace/código QR :



<https://forms.gle/Qfn3zQtdTo5gxnxF9>

## Para más información y contacto:

Azucena Martínez  
Avda. Fabián Escribano, 3 2º  
Beniján Murcia  
Teléfono: 868 97 54 87  
Correo: [segurasylibres@columbares.org](mailto:segurasylibres@columbares.org)



Asociación Columbares

El proyecto Mujeres Seguras y Libres está subvencionado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y Secretaría de Estado de Migraciones, Dirección General de Atención Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración y cofinanciado por el Fondo Social de la UE.

Organiza



Financia

