

Abreera

IGUALTAT, FEMINISMES I LGTBIQ+

GUÍA DE RECURSOS CONTRA LAS **VIOLENCIAS MACHISTAS** HACIA LAS **MUJERES**



Ajuntament d'Abreera
Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

Síguenos!

📧 @AbreraInforma
📷 @abrerainfo
🌐 abreera.cat



Desde el Ayuntamiento de Abrera y con nuestro más firme compromiso de sumar en el objetivo de erradicar las violencias machistas hacia las mujeres, queremos poner a disposición de toda la ciudadanía la información y los recursos para un abordaje integral de estas y es desde esta voluntad, que nace esta guía.

Para abordar este fenómeno de ámbito social y estructural, debemos conocer y atender los diferentes elementos que intervienen en el origen y en los mecanismos de reproducción del sistema patriarcal que lo sustentan.

Para avanzar conjuntamente en la erradicación de las violencias machistas, toda la comunidad somos responsables y una pieza clave para el cambio.

Así pues, en esta guía encontramos diferentes apartados, empezando por la sección de información y datos de base para entender el significado y la complejidad de esta problemática y seguidamente, profundizando con los elementos que nos permitirán identificarla; en el entorno, en alguien próximo o en la propia piel; tanto si es porque la sufres, como por si lo ejerces, y en qué grado. Conoceremos también de qué maneras podemos contribuir con tolerancia cero hacia las violencias machistas, así como los recursos y servicios especializados de cada área para poder dirigirnos en cada caso y, de este modo, nos puedan acompañar de la forma más adecuada.

Desde el Ayuntamiento de Abrera pretendemos garantizar un municipio libre de violencias machistas y un entorno de protección y garantía de derechos para todas las mujeres. Un municipio 100% feminista.

Jesús Naharro Rodríguez,
Alcalde

Montse Navarro Caraballo,
Regidora de Igualdad, Feminismos y LGTBIQ+

ÍNDICE



INFÓRMATE

4



IDENTIFICA

12



ACTÚA

16



CONTRIBUYE

18



RECURSOS Y SERVICIOS
ESPECIALIZADOS

20

INFÓRMATE

QUÉ SON **LAS VIOLENCIAS MACHISTAS** HACIA LAS MUJERES?

Son **TODAS AQUELLAS VIOLENCIAS QUE SUFREN LAS MUJERES POR EL HECHO DE SER MUJERES** en cualquier ámbito de su vida (pareja o expareja, familia, laboral, en el espacio público, redes sociales, entre otros).

Estas violencias de género son **ESTRUCTURALES**. Se dan en todas las sociedades, en todas las franjas de edad y en todas las clases sociales.

Derivadas del **SISTEMA PATRIARCAL QUE GENERA UNA RELACIÓN DE DESIGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES**, estas violencias impregnan la cultura, las dinámicas y la organización social de tal forma que **SE NORMALIZAN Y SE CONTINÚAN REPRODUCIENDO**.



CÓMO SE MANIFIESTAN **LAS VIOLENCIAS MACHISTAS**?

Las violencias machistas pueden manifestarse de formas muy diferentes.

Hay formas de **VIOLENCIA EXPLÍCITA** (feminicidios, asesinatos machistas, violaciones, etc.) pero estas solo son la punta visible del iceberg. **DE FORMA NO EXPLÍCITA** encontramos el humor o la publicidad sexista, por ejemplo, que sostienen esta estructura de opresión hacia las mujeres.

De estas violencias, algunas son visibles (amenazas, insultos o agresiones físicas, etc.) y otras pasan más desapercibidas (humillar, desvalorizar o menospreciar, etc.)

VISIBLE 

FORMAS EXPLÍCITAS

ASESINAR

VIOLAR

AGREDIR SEXUALMENTE

AGREDIR FÍSICAMENTE

AMENAZAR

INSULTAR

GRITAR

CHANTAJE EMOCIONAL

DESPRECIAR

HUMILLAR

ANULAR

DESVALORIZAR

CULPABILIZAR

IGNORAR

CONTROLAR

HUMOR SEXISTA

"MICROMACHISMOS"

LENGUAJE SEXISTA

PUBLICIDAD SEXISTA

INVISIBILIZAR

FORMAS SUTILES

INVISIBLE



SABÍAS QUÉ...?



EL FEMINICIDIO

ES LA **PRIMERA CAUSA DE MUERTE** ENTRE MUJERES DE 15 A 44 AÑOS, EN EL MUNDO (POR DELANTE DEL CÁNCER O DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES) *



1 DE CADA 2

MUJERES DEL ESTADO ESPAÑOL HA SUFRIDO ALGÚN TIPO DE **VIOLENCIA MACHISTA** A LO LARGO DE SU VIDA **

LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

ES LA **VIOLACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS** MÁS GENERALIZADA EN EL MUNDO *

LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

AFECTAN A **11.688.411 DONES** DEL ESTADO ESPAÑOL **



EL 41,4%

DE LAS MUJERES ENCUESTADAS EN CATALUÑA HAN ESTADO VÍCTIMAS DE **VIOLENCIA MACHISTA** EN EL ÁMBITO DE LA **PAREJA** A LO LARGO DE SU VIDA **



EL 15,5%

DE LAS MUJERES ENCUESTADAS EN CATALUÑA MANIFIESTA HABER SUFRIDO **STALKING O ACOSO REITERADO** A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES **



EL 8,4%

DE LAS MUJERES ENCUESTADAS EN CATALUÑA HA SUFRIDO **VIOLENCIA SEXUAL** A LO LARGO DE SU VIDA **



EL 50,9%

DE LAS MUJERES ENCUESTADAS EN CATALUÑA MANIFIESTA HABER SIDO VÍCTIMA DE **ACOSO SEXUAL** A LO LARGO DE SU VIDA **

* Informe ONU 2002

** Datos extraídos de la Macroencuesta 2019, Delegación del Gobierno contra la violencia de género.

DESMONTEMOS FALSOS MITOS

Los mitos sobre los perfiles de víctimas y agresores han creado un relato en el imaginario colectivo que limita y banaliza el análisis que se hace de la violencia machista y juzga en muchas ocasiones, a la propia víctima. Ya es hora de desmontarlos!



TIENES QUE SABER



CUALQUIER MUJER PUEDE SUFRIR VIOLENCIA MACHISTA:

La violencia machista no tiene relación con la edad, formación, clase social, origen o nivel económico.



HACIA LA MUJER

NINGUNA AGRESIÓN ESTÁ JUSTIFICADA:

Nunca ninguna mujer es culpable de recibir ningún tipo de violencia machista. Ni por como vista, ni por lo que haga. ¡Solo el agresor es el responsable!



EL HOMBRE AGRESOR NO ES UN ENFERMO:

Frecuentemente banalizamos las violencias machistas atribuyendo una enfermedad mental al hombre agresor, aunque realmente, el perfil suele corresponder al de un hombre “aparentemente normal”, considerado por la gente que lo conoce como una persona amable, amigable y educada.

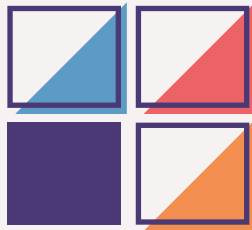


HACIA EL AGRESOR

LA VIOLENCIA NO ES RESULTADO DEL CONSUMO DE ALCOHOL U OTRAS SUSTANCIAS:

Atribuirle esta relación minimiza la gravedad de esta violencia y no permite visibilizar el machismo como la causa que lo origina. Este consumo puede acentuar y facilitar la aparición de la violencia, pero esta ya está en la base del hombre agresor y lo que hace es ponerla de manifiesto.

TIPOS DE VIOLENCIAS



Violencia SEXUAL:

Presionar, obligar o forzar a mantener relaciones sexuales sin tener en cuenta los deseos de la mujer, la retirada no consentida del preservativo durante una relación sexual o el contagio deliberado de infecciones de transmisión sexual.

También realizar tocamientos indeseados y cualquier otra agresión de índole sexual no consentida.

Incluye los matrimonios forzados, la mutilación genital femenina, la trata con finalidad de explotación sexual, el acoso sexual y la exhibición...

Violencia FÍSICA:

Dañar o lesionar físicamente con las propias manos o con objetos a través de golpes, empujones, tirones de pelo, etc.



Violencia DIGITAL:

Son actos de violencia machista y misóginos mediante el uso de las redes

sociales, foros, mensajería instantánea, correo electrónico, etc., que afectan la dignidad y los derechos de las mujeres (ciberacoso, sexpredding, sextorsión, suplantación de la identidad...)

La violencia en línea es una extensión de la violencia y control que sufren las mujeres fuera del mundo digital.

Violencia

PSICOLÓGICA:

Destinada a deteriorar psicológicamente y emocionalmente a la persona que la recibe. Es la base de las relaciones violentas y la más difícil de detectar, tanto para la mujer como para su entorno.

Pueden darse a través de amenazas, humillaciones, vejaciones, desprecios, insultos, burlas hirientes, abandono emocional, control y chantaje, intimidación, etc.

La violencia psicológica también se manifiesta con otros subtipos:

Violencia AMBIENTAL:

Ejercer la violencia sobre bienes y propiedades de la mujer de valor económico o sentimental, o bien creando un ambiente intimidatorio mediante la conducción temeraria, propinando golpes al mobiliario, paredes, etc.

Violencia SOCIAL:

Busca la humillación pública y/o el autoaislamiento de la mujer.



Violencia ECONÓMICA:

Controlar el dinero y los recursos, impedir trabajar o estudiar a la mujer. También se ejerce cuando en situación de separación o divorcio, se desentiende de las necesidades familiares o no paga la pensión de alimentos, etc.

Violencia VICARIA:

Utilizar a los hijos y las hijas, las mascotas o personas apreciadas por la mujer, como instrumento para dañar a la madre o expareja.

Abusar, privar de las necesidades, maltratar o matar a los hijos e hijas, o mascotas.

EL CICLO de la VIOLENCIA

EN LAS RELACIONES AFECTIVAS

La violencia no empieza nunca de golpe. El agresor atrapa a la víctima despacio, sin que ella sea consciente.

Este ciclo tiene **tres fases** que se repiten cada cierto tiempo, intercalando periodos de violencia con periodos de calma, afecto y muestras de arrepentimiento que a medida que se repiten, van haciendo más frecuentes los momentos de agresión y menos los de arrepentimiento.



ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

1
FASE

Aparecen pequeños conflictos, cada vez con más frecuencia. Mayor irritabilidad del agresor; críticas, gritos, insultos, etc. que van en aumento.

Es habitual que la víctima intente complacer al agresor para intentar evitar que la tensión vaya en aumento.

EXPLOSIÓN DE VIOLENCIA

2
FASE

La violencia estalla y se puede manifestar en todas sus formas: gritos, golpes, aislamiento, agresiones verbales o sexuales, etc.

Esta fase puede caracterizarse por una pérdida total de control del agresor, que le sirve para atemorizar a la víctima y manifestar control y poder sobre ella.

REMISIÓN Y CALMA AMOROSA

3
FASE

Es la conocida "luna de miel". Desaparece la violencia para dar paso a la manipulación afectiva y se produce la reconciliación cuando el agresor muestra arrepentimiento e inicia conductas compensatorias y/o hace falsas promesas de cambio para que la mujer no lo abandone. Se llega a un estado de aparente calma y el ciclo vuelve a empezar.

El ciclo se acelera e intensifica cada vez que vuelve a empezar. A medida que este se repite se va produciendo en la mujer inseguridad, baja autoestima, confusión, culpa y esto la somete más al agresor.

IDENTIFICA

Estar alerta a las señales y conocer indicadores nos permitirá ayudar a quién pueda estar sufriendo violencia machista, así como identificarla en la propia relación afectiva.



En la **MUJER QUE PUEDE ESTARLA SUFRIENDO** en pareja:

- Se puede observar apática, insegura, triste, distraída, despietada o desconfiada.
- Puede mostrar ansiedad y baja autoestima.
- Puede ser que se aíse de las personas de su entorno.

Quizá la oyes decir:

“ES CULPA MÍA, LO ESTOY HACIENDO MAL.”

“LO HE PROVOCADO YO, ME LO MEREZCO.”

“TENGO QUE ESFORZARME MÁS, NO SIRVO PARA NADA.”

“NO ES TAN GRAVE, ME HA PEDIDO PERDÓN, NO LO HARÁ MÁS.”

“TODO EL MUNDO DICE QUE ES MUY BUENO, NADIE ME CREERÁ.”

“MI FAMILIA NO LO ENTENDERÍA.”

Pero por lo general, no suele explicar lo que le pasa:

- Puede tener miedo de ser juzgada.
- Puede tener miedo de las consecuencias, de empeorar la situación.
- Puede tener miedo de que le quiten a los hijos y las hijas.
- Puede tener miedo de no poder ser sostenida económicamente, de no saber a donde ir.
- Puede tener miedo de la pareja.
- Puede ser que a menudo tenga golpes o heridas y no quiera explicar la causa.



En los **HIJOS E HIJAS QUE LA SUFREN** en casa:

- Puede tener cambios en los patrones de alimentación y del sueño.
- Puede mostrar excesiva angustia de separación con la madre.
- Puede tener problemas de conducta.
- Puede tener dificultades de aprendizaje, de atención y de relación con el resto de iguales.
- Puede mostrar aislamiento, miedo o conducta ansiosa ante ruidos fuertes.
- Puede sufrir ansiedad, depresión, etc.
- Puede reproducir la violencia vivida en el juego o en los dibujos.
- Puede empezar a reproducir aquello que ha vivido, tanto en el rol del agresor como en el de la víctima.
- Seguramente no es capaz de detectar situaciones abusivas en su entorno, debido a una alta tolerancia a la violencia.
- Puede tener conductas violentas o consumir drogas.

Frente la violencia, en casa:

Se distancia, haciendo ver que no pasa nada: mira la televisión, pone música...

SE AISLA

Interviene, protege a la madre, grita...

ACTÚA

Pasa desapercibido/da siguiendo las rutinas habituales como si no pasara nada.

SE EVADE



PUEDO ESTAR YO SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO?

TU PAREJA...

	NO	A VECES	SI
1 ¿Critica tu forma de vestir, arreglarte e intenta que cambies tu aspecto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 ¿Te hace callar, te hace sentir inferior o se burla de tus creencias u opiniones?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 ¿Te hace comentarios hirientes y dice que son bromas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 ¿Te ridiculiza en público? ¿Te desautoriza? ¿Te hace sentir inferior?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 ¿Te impide o te cuestiona dónde quieres o con quién quieres quedar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 ¿Intenta que te alejes de tu familia o amistades o las critica y descalifica?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 ¿Te controla el móvil o el ordenador sin que tú lo sepas o te obliga a enseñarle lo que haces con él? ¿Ha suplantado tu identidad en internet para controlar con quién hablas y te relacionas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 ¿Te culpabiliza de las cosas que le pasan o le salen mal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 ¿Te ignora, muestra indiferencia, te mira con desprecio o te castiga con el silencio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 ¿Te insulta o se dirige a ti con nombres ofensivos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 ¿Muestra celos y/o te acusa de mantener relaciones con otras personas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 ¿Se muestra de forma excesivamente sobreprotectora contigo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 ¿Te llama o manda mensajes constantemente al móvil para saber donde estás, con quién...?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 ¿Se enfada si no contestas enseguida al teléfono o a los mensajes de whatsapp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Si necesitas ayuda puedes acudir al SERVICIO DE IGUALDAD DEL AYUNTAMIENTO DE ABRERA: 937702911 o dones.igualtat@abrera.cat.

TU PAREJA...



- | | NO | A VECES | SI |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 15 ¿Te chantajea emocionalmente para conseguir lo que quiere? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 ¿Te obliga a mantener relaciones sexuales o a realizar prácticas sexuales que no deseas o bien te presiona y muestra insistencia hasta que cedas? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 ¿Te amenaza con compartir contenido íntimo tuyo si lo abandonas o no cedas a su voluntad? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 ¿Te priva de estudiar, trabajar o controla por completo en que te gastas el dinero? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 ¿Golpea paredes u otro mobiliario o rompe objetos cuando se enfada?
¿Te ha roto o destruido objetos de valor económico o sentimental? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 ¿Conduce de forma temeraria para atemorizarte o te ha obligado a bajar del coche dejándote sola y alejada de todo en alguna ocasión? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 ¿Ha herido, golpeado o privado de alguna necesidad básica a tus hijos/as o a tu mascota en alguna ocasión? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 ¿Se enfada de forma desproporcionada por pequeñas cosas? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 ¿Te pide disculpas después de los enfados y promete que cambiará o justifica que es debido a que te quiere mucho? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 ¿Te ha empujado o pegado en alguna ocasión? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25 ¿Si acabas con la relación no lo acepta y te sigue y suplica por todas las vías posibles que volvais? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

TODOS LOS SEMÁFOROS EN VERDE **GENIAL!**

¡CONTINÚA DISFRUTANDO DE UNA RELACIÓN SANA Y RESPETUOSA!

ALGÚN SEMÁFORO EN AMBAR **ALERTA!**

YA SE HAN INICIADO ALGUNAS CONDUCTAS DE RELACIÓN ABUSIVA. ES MUY FÁCIL QUE ESTAS DINÁMICAS VAYAN A MÁS Y ENTRES EN EL CICLO DE LA VIOLENCIA.

ALGÚN SEMÁFORO EN ROJO **STOP!**

NO SE PUEDEN PERMITIR LAS VIOLENCIAS MACHISTAS Y TÚ, LAS ESTÁS SUFRIENDO. ALÉJATE Y SOLICITA AYUDA SI LO NECESITAS.

PUEDO ESTAR YO EJERCIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO?

	NO	A VECES	SI
1 ¿Crees que va provocando por la ropa que lleva o por cómo se arregla o las fotos que publica en las redes sociales?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 ¿Le impides que decida dónde y con quién ir porque crees que si te quiere a ti no tiene que ir con nadie más?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 ¿Te molesta que mantenga relaciones buenas y sólidas con amistades y/o familia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 ¿Sientes que no puedes vivir sin ella?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 ¿Sientes que si te dejara no sabrías qué hacer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 ¿Te burlas de lo que piensa, de lo que hace o de lo que te explica que le gusta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 ¿La insultas o te diriges a ella con nombres ofensivos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 ¿La ignoras, te muestras indiferente o la castigas con el silencio cuando quieres demostrarle tu enfado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 ¿Sientes celos y la acusas de mantener relaciones con otras personas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 ¿Crees que la tienes que proteger siempre de todo el mundo y de todo porque por sí sola no sabrá o no podrá?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 ¿Te preocupa no saber con quién está ni que hace?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 ¿La llamas o le envías mensajes constantemente para saber qué hace, dónde está y con quién? ¿Controlas su estado de whatsapp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Si necesitas ayuda para trabajar como te sientes y como estableces las relaciones amorosas puedes acudir al SERVICIO DE IGUALDAD DEL AYUNTAMIENTO DE ABRERA: 937702911 o dones.igualtat@abrera.cat.

	NO	A VECES	SI
13 ¿Le miras o pides ver el móvil o perfiles de redes sociales por saber qué y con quién habla? ¿Te has hecho pasar por ella desde sus perfiles?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 ¿Te enfadas si no te contesta al teléfono o no responde enseguida al whatsapp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 ¿Sientes ganas de gritarle "por si así entiende mejor todo el que te hace sentir"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 ¿Crees que todo iría mejor si hiciera aquello que necesitas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 ¿Piensas que ella es quien provoca las situaciones de tensión y las peleas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 ¿Cuándo te enfadas gritas e insultas a pesar de que después te arrepientas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 ¿Sientes que pierdes el control cuando te enfadas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 ¿Cuándo te enfadas golpeas paredes o mobiliario o rompes objetos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 ¿La has empujado o golpeado en alguna ocasión?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 ¿Si no quiere mantener relaciones sexuales, sigues insistiendo hasta que ceda?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 ¿Si quiere dejar la relación la amenazas a ella, o en compartir contenido íntimo o en hacerte daño?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 ¿Si te deja la buscas desesperadamente y suplicas que vuelva?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TODOS LOS SEMÁFOROS EN VERDE **GENIAL!**
 RELACIONATE SIEMPRE DESDE EL RESPETO Y LA CONFIANZA.

ALGÚN SEMÁFORO EN AMBAR **ALERTA!**
 EMPIEZAN A DARSE INDICADORES DE UNA RELACIÓN ABUSIVA.

ALGÚN SEMÁFORO EN ROJO **STOP!**
 NO SE PUEDEN PERMITIR LAS DINÁMICAS VIOLENTAS.

ACTÚA

Frente la violencia machista no podemos mirar hacia otro lado. ¡Hay que actuar!

Sea porque conocemos a alguien en esta situación, o bien porque la sufrimos o la ejercemos, tenemos que tomar parte activa para poner fin.

TU IMPLICACIÓN ES FUNDAMENTAL:



**SI SOSPECHAS QUE UNA MUJER
PUEDE ESTAR SUFRIENDO
VIOLENCIA MACHISTA:**

Muestra tu apoyo desde la predisposición y la escucha activa.

¿Qué puedes decirle?

¿Va todo bien en casa/con la pareja?

¿HAY ALGO QUE TE PREOCUPE EN LO QUE PUEDA AYUDARTE?

**SI EN ALGUNA OCASIÓN NECESITAS CUALQUIER COSA,
PUEDES CONTAR CONMIGO PARA LO QUE SEA**



SI CONOCES A UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA:

¿Qué puedes hacer?

- Escúchala, **no la juzgues** y no pongas en entredicho o minimices lo que te explique.
- **No la presiones**. Puede tener miedo, estar amenazada o no haber identificado como violencia lo que le pasa.
- **Respetar su tiempo** y agrádecele la confianza.
- **No justifiques** nunca el agresor.
- Hazle saber que **no se merece lo que le está pasando** y que la quieres ayudar.
- Explícale que hay **recursos públicos** de apoyo y asesoramiento.
- Memoriza el teléfono **900 900 120**, os atenderán en cualquier hora de forma gratuita y confidencial.
- Facilitale **teléfonos y direcciones de contacto**, están en las páginas 26-30 de esta guía.
- Procura **que no se aísle**, mantén el contacto con ella.
- Acompaña la. **¡AYÚDALA A PEDIR AYUDA!**
- **LLAMA A LA POLICÍA SI SU INTEGRIDAD ESTÁ EN PELIGRO.**



NECESITAS SALIR DE ESTA SITUACIÓN



SI LA SUFRES:

- **SI ESTÁS EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA** Llama al 112
- **SI ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE URGENCIA** Dirígete al cuerpo de seguridad de referencia:

POLICÍA LOCAL DE ABRERA

C. Tarragona, 2
• 93 770 09 81

MOSSOS D'ESQUADRA (Martorell)

Av. Mancomunitats Comarcals, 11
• 93 693 51 10

Tienes derecho a pedir:

- Estar acompañada por alguien de tu confianza.
- Asistencia jurídica gratuita.
- Servicio de traducción
- Asistencia de abogado/da en el momento de interponer una denuncia.
- Ser informada sobre el acompañamiento que puede realizar la Oficina de Atención a la Víctima del Delito.
- Alojamiento de urgencia si tienes que dejar el domicilio.
- Una orden de protección si tu vida corre peligro.

• ATENCIÓN 24 HORAS

900 900 120

Teléfono gratuito de atención a mujeres
en situación de violencia machista.

EN HORARIO DE ATENCIÓN, PUEDES DIRIGIRTE A:

SERVICIOS SOCIALES

C. Major, 3. • 93 770 29 11 o dones.igualtat@abrera.cat



Si tienes lesiones, acude al centro de salud más cercano.
Busca todos los recursos y servicios en las páginas 26-30 de esta guía.



SI LA SUFRES A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES:

- SI TE AMENAZAN, TE INTIMIDAN, COACCIONAN, COMPARTEN IMÁGENES TUYAS SIN TU CONSENTIMIENTO O SUPLANTAN TU IDENTIDAD, ETC.:
 - Busca una persona de confianza y cuéntaselo.
 - Pide ayuda si lo necesitas.
 - Denuncia los hechos.



- SOLO LA DENUNCIA DE LOS HECHOS IMPIDE QUE EL AGRESOR CONTINÚE LA ACTIVIDAD.
- ESTAS PRÁCTICAS SON ILEGALES Y CONSTITUYEN UN DELITO.



SI LA EJERCES

- Revisate. ¡El primer paso es ser consciente, aceptarlo e implicarte para cambiarlo!
- Si necesitas ayuda para trabajar como te sientes y como estableces las relaciones con el género femenino puedes acudir al Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Abrera: **93770 29 11** o a través de correo electrónico a dones.igualtat@abrera.cat. **NO TE JUZGAREMOS.**



Busca más información en el localizador de recursos del apartado "Para saber más" de la página 30 de esta guía.



CONTRIBUYE

Todavía queda mucho por hacer para erradicar las violencias machistas.

• ¿Cómo puedes contribuir en cada ámbito?

1. EN TU CONTEXTO MÁS PRÓXIMO (amistades, compañeros/as de trabajo...)

¡Ponte las gafas violetas!



¿Qué son los micromachismos?

Los llamados “micromachismos”, son machismos encubiertos y cotidianos que se manifiestan de una manera más o menos sutil, basados en comportamientos y comentarios contra las mujeres, a menudo normalizados e invisibilizados socialmente.

¡Utilizar el prefijo “micro” puede minimizarlos pero debemos identificarlos y no pasarlos por alto!

Nombrarlos “micro”, no ayuda a tomarlos en la consideración y con el grado de importancia que tienen, pues son parte de la base estructural que perpetúa la desigualdad de las mujeres respecto a los hombres.

NO HAY NINGÚN MACHISMO “PEQUEÑO” NI DE MENOR RELEVANCIA, SON MACHISMOS COTIDIANOS QUE NO PODEMOS TOLERAR.



Ya hemos visto que las violencias machistas tienen su raíz en la idea de que los hombres son superiores a las mujeres. Dejar atrás las ideas, estereotipos de género y prejuicios machistas es fundamental para erradicar la violencia hacia las mujeres.

Informarse es el primer paso, y tú ya lo estás haciendo.

- Sirve para tomar conciencia y para revisarnos haciendo autocritica de lo que pensamos, de lo que hacemos, de cómo nos relacionamos e incluso del lenguaje que utilizamos.
- Ignorar el problema social de la violencia machista lo hace crecer y nos puede llegar a tocar de cerca.

Es importante que desapruebes abiertamente ...

- Los comentarios y los chistes sexistas.
- Las series de TV y anuncios que fomentan prácticas violentas y sexistas.
- El resto de contenido sexista que llega como influencia sociocultural, como pueden ser canciones, refranes y dichos populares etc.



2. EN LAS REDES: ¡Sé parte de la solución!



- No naturalices el sexismo en la red haciendo o tolerando comentarios o chistes sexistas. Estos reproducen y normalizan la discriminación y las violencias.
- No permitas comentarios ni valoraciones sexistas en relación a la imagen de las mujeres. Los cuerpos son reales y diversos y no tienen que seguir un modelo o patrón de belleza determinado.
- En caso de recibir imágenes íntimas comprometedoras de otras personas, para su difusión y manifiesta tu rechazo ante estos hechos. No lo dejes pasar. El silencio te hace cómplice.
- Si ves o conoces alguna situación de ciberacoso, no actúes cómo si no pasara nada, sé parte de la solución.
- Si eres una persona de confianza de alguien que está sufriendo violencias digitales, muéstrale disponibilidad para hablar cuando le convenga, priorizando la escucha y evitando dar consejos.

3. EN TUS RELACIONES AFECTIVAS: ¡Establece vínculos sanos!



Las relaciones desiguales son la base de las dinámicas abusivas y violentas.

¿Cómo es una relación sana?

- Todo se negocia y se consensúa, se llega a acuerdos.
- Hay respeto mutuo.
- Hay igualdad en el reparto de las tareas y responsabilidades dentro y fuera de casa.
- No existe la idea de que hombres y mujeres tienen que tener unos comportamientos determinados y diferenciados.
- Se respeta la libertad y la autonomía de la otra persona.

4. EN FAMILIA:

¡Vive en igualdad y coeduca!



Sé un ejemplo y educa a tus hijos/as en los principios de igualdad

- Educa en la base de las relaciones saludables e igualitarias.
- Ofrece opciones y respeta las elecciones personales de tus peques.
- Propicia el trabajo de las emociones que les permita la identificación y la autoregulación emocional.
- Enséñales a dialogar y a comunicarse con respeto y empatía tolerando la diversidad de opiniones.
- Cuando haya desacuerdos, evitad los gritos y promoved el diálogo y la resolución positiva del conflicto.
- Trata a hijos e hijas por igual y repartid las tareas familiares sin tener en cuenta que sean chicos o chicas.
- Supervisa con tus hijos/as lo que ven en internet, en la televisión, en la publicidad, etc., y hablád de los contenidos para que desarrollen conciencia crítica.

HACIA

5. EN LA COMUNIDAD:

Muestra tu apoyo y compromiso



- Establece alianzas con otras personas y/o entidades de tu entorno para contribuir a la denuncia, prevención y erradicación de las violencias machistas.
- Participa y colabora en los actos y actividades locales que se organizan contra las violencias machistas.
- Asóciate y vincúláte a las entidades feministas del territorio.
- Participa en el Consejo Municipal de las Mujeres de Abrera para contribuir a la transversalización de la perspectiva de género en las políticas públicas de tu municipio.

RECURSOS Y SERVICIOS ESPECIALIZADOS

Línea de atención contra la violencia machista (Cataluña):

- ☎ 900 900 120
- ☎ 671 778 540
- @ 900900120@gencat.cat

Atención a las víctimas de violencia de género (en toda España):

- ☎ 016
- ☎ 600 000 016
- @ 016-online@igualdad.gob.es

Emergencias ☎ 112



CUERPOS DE SEGURIDAD

Mossos d'Esquadra. Comisaría de Martorell

- 📍 Av. Mancomunitats Comarcals, 11 (Martorell)
- ☎ 93 693 51 10
- ☎ Servicio de Información por Whatsapp contra la violencia machista: 601 00 11 22

Policía Local de Abrera

- 📍 C. Tarragona, 2 Abrera
- ☎ 93 770 09 81

MY112 (aplicación móvil)

Respuesta rápida en una situación de emergencia por violencia machista.

📱 Disponible para Android y Apple



SEGURIDAD JURÍDICA



Servicio telemático de información y orientación a víctimas del delito (SIOVD)

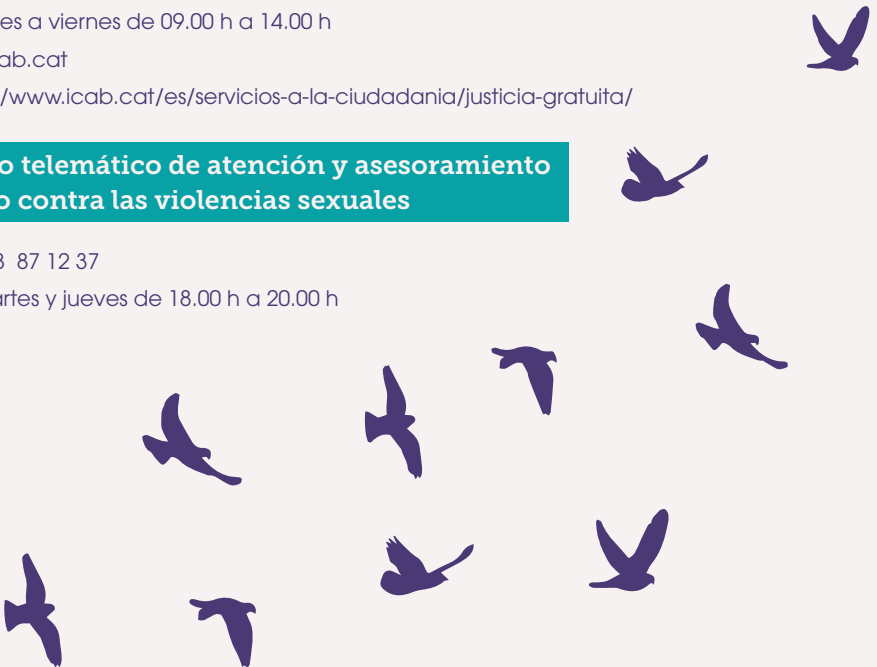
- 📞 900 12 18 84
- 🕒 De lunes a viernes de 08.00 h a 22.00 h
- @ infovictimesdelicte.justicia@gencat.catV
- 📍 [https://sejudicial.gencat.cat/ca/que_cal_fer/Soc-victima-de.../victima-delicte/Oficines-datencio-a-les-victimes-del-delicte/index.html#googtrans\(ca|es\)](https://sejudicial.gencat.cat/ca/que_cal_fer/Soc-victima-de.../victima-delicte/Oficines-datencio-a-les-victimes-del-delicte/index.html#googtrans(ca|es))

Servicio de Orientación Jurídica (SOJ)

- 📍 Ciutat de la Justícia, Edifici D - avda. Carrilet, 3, planta primera
08902 Hospitalet de Llobregat, Barcelona
- 📞 93 422 15 45
- 🕒 De lunes a viernes de 09.00 h a 14.00 h
- @ soj@icab.cat
- 📍 <https://www.icab.cat/es/servicios-a-la-ciudadania/justicia-gratuita/>

Servicio telemático de atención y asesoramiento jurídico contra las violencias sexuales

- 📞 📞 608 87 12 37
- 🕒 Martes y jueves de 18.00 h a 20.00 h



SERVICIOS DE ATENCIÓN A LAS MUJERES



Servicio de Información y Atención a las mujeres (SIAD)

- C. Major, 3 (Abrera)
- 93 557 24 20
- De lunes a viernes de 09.00 h a 15.00 h
- siad@elbaixlobregat.cat
- <https://www.icab.cat/es/servicios-a-la-ciudadania/justicia-gratuita>

Servicio de Intervención Especializada (SIE)

SIE Sant Feliu de Llobregat

- C. Joana Raspall 38-40
(Sant Feliu de Llobregat)
- 93 000 05 21
- siebl.tsf@gencat.cat

SIE Sant Boi de Llobregat

- C. Francesc Macià, 99-101
(Sant Boi de Llobregat)
- 93 135 71 72
- De lunes a viernes de 09.00 h a 19.30 h
- sie.santboi@dae.cat

Servicio de Atención Integral (SAI) - Atención a las mujeres del colectivo LGTBI

- Parc Torreblanca, ctra. N-340 Sant Feliu de Llobregat
- 93 685 24 00 ext. 631
- De lunes a viernes de 10.00 h a 14.00 h y tarde de miércoles de 16.00 h a 19.00 h
- sai@elbaixlobregat.cat
- <https://www.elbaixlobregat.cat/lgbt>

Unidad de apoyo al Alumnado en situación de violencia (USAV)

- 900 923 098
- De lunes a viernes de 08:00 h a 15:00 h
- usav.educacio@gencat.cat
- <https://usav.educacio.gencat.cat/>

Servicio de Igualdad y Acción Social - Abrera

- C. Major, 3 (Abrera)
- 93 770 29 11
- Mañanas de lunes a viernes de 09.00 h a 15.00 h y tardes de martes a miércoles, de 16.00 h a 19.00 h
- dones.igualtat@abrera.cat






MÁS INFORMACIÓN

SALUD






Centro de Atención Primaria (CAP) Abrera

-  C. Manresa, 15 Bajos (Abrera)
-  93 770 25 61
-  De lunes a viernes de 8:00 h a 20:00 h. Sábados, de 10:00 h a 12:00 h

Atención a la Salud sexual y reproductiva (ASSIR)

-  C. Puig del Ravell, 10 (Martorell)
-  93 775 02 69
-  De lunes a jueves de 8:00 h a 20:00 h. Viernes de 08:00 h a 15:00 h
-  @ ics/assirbln@ambitcp.catsalut.net

Hospital Sant Joan de Deu - Martorell

-  Av. Mancomunitats Comarcals, 1-3 (Martorell)
-  937 74 20 20
-  @ santjoandedeu@hmartorell.es

Centro de Urgencia de atención Primaria (CUAP) La Solana - Sant Andreu de la Barca

-  C. Sant Felip Neri, 18 (Sant Andreu de la Barca)
-  93 635 66 51
-  @ santjoandedeu@hmartorell.es

Asociación de Asistencia a Mujeres Agredidas Sexualmente (AADAS) Barcelona

-  Carretera de la Bordeta, 58-60, local (Barcelona)
-  93 487 57 60
-  De lunes a jueves de 10.00 h a 14.00 h y de 15.00 h a 18.00 h. Viernes de 10.00 h a 14.00 h.
-  @ info@aadass.org.es

Unidad Funcional de Abusos al menor (UFAM) Hospital Sant Joan de Déu- Esplugues de Llobregat

-  Passeig Sant Joan de Déu 2, 08950 Esplugues de Llobregat
-  93 487 57 60
-  <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/ninos/abusos-al-menor-ufam>

ASOCIACIONES Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE LAS MUJERES DE ABRERA



Asociación "Abrera contra la violencia de Género" (AAcVG)

- Hotel de Entidades. Pl. de les Escoles Velles, 1
- 638 06 66 38
- aacvg@hotmail.es

Consejo Municipal de las Mujeres

- Solicitud de inscripción



Para saber más:

- **Buscador de recursos para el abordaje de las violencias machistas:**
<http://www.recursosviolenciamasclista.cat/>
- **Institut Català de les Dones (ICD):** <https://dones.gencat.cat/ca/inici/>
- **Delegación del Gobierno contra la violencia de género:**
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/home.htm>
- **ONU Mujeres:** <https://www.unwomen.org/es>
- **Oxfam Intermón contra las violencias machistas:**
<https://www.oxfamintermon.org/es/nuestro-trabajo-contra-violencias-machistas>
- **Comité de las Naciones Unidas para la Eliminación de la discriminación de la mujer (CEDAW):**
<https://www.ohchr.org/sp/hrbodies/cedaw/pages/cedawindex.aspx>
- **Plataforma Unitaria contra las violencias de género:** <https://www.violenciadegenero.org/>
- **Listado de feminicidios y otros asesinados machistas:** <https://feminicidio.net/>
- **Centro Joven de atención a las sexualidades:** <https://centrejove.org/cast/>
- **Recursos de abordaje a las violencias sexuales:** <https://www.violenciassexuales.org/>
- **Observatorio de las violencias sexuales en entornos de ocio nocturno y drogas:**
<https://www.drogasgenero.info/noctambulas/>
- **Ciberviolencia de género en internet:**
<https://www.pantallasamigas.net/guia-violencia-sexual-en-internet/>
- **Prevención del Abuso Sexual Infantil:** <https://prevensi.es/>
- **Fundación Vicky Bernadet:** <https://www.fbernadet.org/es/>
- **Asociación de Hombres Igualitarios:** <https://es.homesigualitaris.cat/>
- **Programa Viopet:** <https://viopet.es/>

ABRERA 100% FEMINISTA



ABRERA DIU PRÒ

A LES
~~VIOLENCIES MASCLISTES~~



DESCÀRGATE
LA GUIA

Edita:



Ajuntament d'Abbrera

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona



Pacto de Estado
contra la violència de gènere

900 900 120
Contra la violència
masclista

Atenció 24 h



PLA
D'IGUALTAT
LOCAL
D'ABRERA