



# vademécum anti-violencia

## **Cualquiera puede ser víctima de violencia doméstica**

independientemente de la edad, de la proveniencia y del estrato social.

**Cuando se vive en una relación violenta, contarle es siempre muy complicado,** tienes miedo de que no te crean, de que te juzguen y, a menudo, sientes que tienes que demostrar la veracidad de lo que estás diciendo.

## **Reconocer que nuestra relación es violenta es el primer paso para salir de esa misma.**

Hablar de lo que estás viviendo, aunque sea de forma confusa, es una forma de compartir pensamientos e inquietudes y de buscar apoyo.

## **La violencia patriarcal no es un problema de emergencia. La violencia masculina contra las mujeres es sistémica,**

atravesada todos los ámbitos de nuestra vida, se articula y se alimenta incesantemente desde del entorno familiar y de las relaciones, de la situación económica, de la esfera política y institucional, a la social y cultural, en sus diversas formas y aspectos.

## **Si una amiga se confía... ¡practica la sororidad!**

Ayúdala, escúchala, no interrumpas su historia, no la juzgues, recuerda no expresar tus pensamientos de una manera demasiado perentoria, es posible que no pueda decirte todo la primera vez, crea un espacio seguro y íntimo, no dejes pasar mucho tiempo entre un contacto y otro, si sientes que puede estar en peligro recomiéndale la ayuda de expertas en el centro anti-violencia más cerca, no la dejes sola, acompáñala.

### **¡Atención si hay menores de edad!**

Generalmente quien ejerce violencia la usa como instrumento de chantaje para mantener el control sobre la pareja. No te sientas/no la haga sentir como una "mala madre". ¡Un padre abusador no puede garantizar el bienestar de los hijos!

Hacerse cargo del apoyo a una amiga que está en una situación violenta puede ser emocionalmente difícil. Es posible que puedas sentir una fuerte sensación de frustración e impotencia.

No te culpes, trata de entender hasta dónde quieres/puedes involucrarte, aconséjale de crear una red de apoyo formada por personas de su confianza.

## **¡Información útil!**

**1522** Número nacional contra la violencia y stalking/acecho

### **Centro contra la violencia "Mai più sola"**

Disponible las 24 horas • 334.37.93.354 • piazza Don Ricchetti 1, Sarzana • associazionevittoria@gmail.com

### **Centro contra la violencia "Irene"**

Disponible las 24 horas • 800.144.388 • via Migliari 21, La Spezia • stopviolenza@comune.sp.it

### **Non Una di Meno La Spezia**

📷 📍 @nudmlaspezia • nudmlaspezia@gmail.com •

353.40.77.275 • Si necesitas apoyo o consuelo, estamos aquí, ¡te acompañamos!

## **¡Hermana, no estás sola y nosotras te creemos!**

## **Cómo reconocer una relación abusiva**

**Love Bombing**, atención continua e insistente, sobreprotección y aislamiento, intenta alejarte de tus amigas y de tus seres queridos, te convence de que solo necesitas de él.

**Control de actividad**, es posesivo, controla dónde estás y lo que haces y te prohíbe salir con otras personas. Te obliga a desactivar tus perfiles sociales, revisa tu teléfono. Te obliga a darle tus contraseñas personales. Te obliga a cerrar tu cuenta bancaria y dejar tu trabajo. Controla tu dinero y revisa tus gastos.

**Gaslighting**, término utilizado para definir el comportamiento manipulador puesto en marcha para que tu empieces a dudar de ti misma y de tus juicios de la realidad hasta que te sientas confundida y equivocada y al final como si merecieras ser tratada mal y castigada.

**Depreciación**, te sientes como si fueras suya, de su propiedad o su objeto sexual, insiste con comentarios sobre tu cuerpo (eres demasiado delgada/gorda) y tu forma de vestir/maquillarte, disminuye tus objetivos (estudio, trabajo, etc.).

Te ignora y te denigra por tus opiniones. Te insulta, te dice que no entiendes nada y que eres inútil.

**Chantaje**, amenaza de romper contigo si sales con tus amigas, amenaza de suicidarse si lo dejas. Utiliza los hijos o tus seres queridos como medio de chantaje.

**Castigo y abuso**, te sientes obligada a tener relaciones sexuales y nunca te pregunta si las quieres. Sientes que tienes miedo de tu esposo/pareja. Evitas hacer o decir algunas cosas porque tienes miedo de que lo hagan enojar. Te humilla y te critica constantemente. Es violento en las formas, en las palabras y en los gestos.

**¡Precauciones!** Guarda estos números con "nombres falsos". Elimina mensajes o llamadas desde el registro si tu pareja puede tener acceso a tu móvil. Para hacer la llamada utiliza el trayecto de ida y vuelta del trabajo, la hora del almuerzo o el camino para sacar la basura ...

**Escanea el código QR** que aparece en la esquina superior izquierda para consultar la versión digital, file del afiche y del vademécum también están disponibles traducidos en inglés, francés y italiano...