



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,

atraviesa 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, acompaña.

¡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...