

Violencia de género

La violencia de género es la violencia ejercida contra una mujer por el hombre con quien tiene o ha tenido relaciones afectivas. La sufren mujeres de todo el mundo, de diferentes culturas, religiones y clases sociales. Afecta a su salud y a la de sus hijas e hijos. Por ello, también es un problema de salud. La violencia nunca es justificable.

La violencia de género puede ser:

- **Física.** Te ha pegado, te ha empujado, te amenaza, le tienes miedo...
- **Psicológica.** Te controla, te aísla (continuamente te llama o te envía mensajes, te pide explicaciones por todo, no le gusta que veas a amigas y amigos, o a la familia, no te deja trabajar, estudiar o asistir a reuniones o viajes de negocios), te daña tu autoestima (te insulta, te desprecia a ti o tu trabajo, te humilla, juzga cómo vistes, te ignora, te hace sentir culpable), te intimida (te amenaza con quedarse con tus hijas e hijos o con dejarte en la calle).
- **Sexual.** Te ha obligado a mantener relaciones sexuales o a hacer lo que no quieres hacer.
- **Económica.** Limita el dinero que aporta a la familia, o se apropia o utiliza tu dinero o tus bienes.

A menudo, el agresor **te hace sentir culpable** para que pienses que mereces ser maltratada. No es cierto. El agresor es el único responsable. Tú no has provocado esa situación.

Busca el apoyo de personas de confianza. Una red de amistades y relaciones es un paraguas contra la violencia machista.

Infórmate en los servicios sociales, de atención a la mujer o con los profesionales de salud de tu **CAP**. Te garantizamos una **confidencialidad total**.

Mantener en secreto la violencia protege al agresor y dificulta tu protección y la de tus hijas e hijos. El silencio no mejorará tu situación y puede llevarte a situaciones graves, de peligro físico o psíquico. Tienes derecho a que te escuchen, te ayuden y te protejan.

Valora la posibilidad de denunciar cualquier tipo de violencia, física o verbal. Puedes denunciarla

a los Mossos d'Esquadra, a la policía local o a la fiscalía, en los juzgados de violencia sobre la mujer y en los juzgados de guardia. El turno de oficio te ofrecerá asistencia jurídica o bien puedes escoger tu abogado. A menudo, los puntos de atención a la mujer también disponen de un servicio jurídico.

Si convives con el agresor. Si tienes miedo y crees que puede pasar algo grave, explica la situación a las personas más cercanas e informa a los vecinos y vecinas de más confianza para que avisen a la policía (**112**) si notan alboroto.

Si quieres romper la relación. No se lo digas al agresor hasta que tengas las condiciones de seguridad necesarias. Si crees que quizás tengas que escapar, necesitas disponer de un lugar seguro donde vivir. Si no lo encuentras, contacta con los servicios de atención a las mujeres en situación de violencia machista: en el CAP te informaremos. También puedes acudir a los servicios sociales del municipio o a la policía. Existen casas de acogida para las situaciones que lo requieran.

Prepara una maleta con lo mínimo necesario para ti y para tus hijas e hijos (ropa, neceser, medicamentos, copia de las llaves de casa y del coche y tu documentación y la de tus hijas e hijos: DNI, tarjeta sanitaria, carné de conducir, escrituras, seguro de vida, libro de familia). Si es posible, deja la maleta en casa de alguien de confianza, y vete de tu casa con tus hijos e hijas.

Hijas e hijos. Explícales que no se puede permitir nunca la violencia, por parte de nadie, y que si se produce una situación de violencia en cualquier lugar, deben protegerse, pero no deben interferir. Acordad una palabra clave para las situaciones de riesgo: que sepan que al oírta tienen que pedir ayuda.

Teléfonos
112
900 900 120