

25 de Noviembre

Día Internacional por la No Violencia

contra las Mujeres

Si su novio, marido o compañero la golpea, la insulta, la amenaza, si la hace sentir humillada, estúpida o inútil, si usted le tiene miedo, si no la deja trabajar o estudiar, si le impide ver a su familia o tener contacto con sus amigas y amigos, si la obliga a mantener relaciones sexuales aunque usted no quiera, si le quita el dinero que usted gana o no le da lo que precisa para sus necesidades, si se siente sola, aislada y sin derecho a nada... **usted es una mujer maltratada.**

La violencia es una conducta aprendida, no es una enfermedad.

El hombre que maltrata a su mujer aprendió esa conducta mucho antes de conocerla y utiliza la violencia como un comportamiento para dominarla y hacerse temer.

La violencia se da en relaciones asimétricas de poder (quien tiene más poder ejerce violencia contra quien menos lo tiene).

Violencia es todo comportamiento que, por medio de distintas modalidades (físicas, emocionales, sexuales, verbales, etc.), por acción u omisión, causa daño y pone en peligro a otras personas.

No sólo la violencia física es violencia, también lo son la violencia emocional, la violencia sexual, la violencia económica, entre otras, que pueden llegar a producir tanto daño como la primera.

Las principales víctimas de la Violencia Familiar son las mujeres, las niñas y niños, las ancianas y ancianos y las y los discapacitados.

Las niñas y niños que sufren violencia o que son testigos de la misma tienden a reproducirla cuando llegan a adultos. Si son varones suelen ser violentos, si son mujeres suelen ser víctimas de maltrato por parte de sus parejas.

Si usted es víctima de violencia tiene derecho a pedir ayuda y a que se la den: la violencia es un delito.

Nadie debe ser tratado con violencia, no existe motivo para violentar a alguien.

Si usted es víctima de violencia no lo oculte, estará impidiendo recibir ayuda y favoreciendo su continuidad.

Aprenda a pedir lo que necesita. Desoiga a quienes quieren imponerle sus consejos o pretenden saber más que usted. No se dé por vencida. Si no la ayudan vuelva a intentarlo hasta tener éxito.

Si usted se siente maltratada en el lugar adonde acude a pedir ayuda exija que la atienda un profesional que conozca sobre el tema, o vaya a otra institución. No tiene por qué soportar que vuelvan a maltratarla.

Recuerde que irse de la casa en una situación de peligro no constituye abandono del hogar.

Cuando en una familia se ejerce violencia como forma de “resolución de conflictos” se está en presencia de **Violencia Familiar.**

Una vez desatada la violencia ésta no se detiene y se va incrementando progresivamente. Es necesaria una intervención apropiada que permita que la persona maltratada conozca y pueda ejercer su derecho a vivir sin violencia y la persona que maltrata aprenda a utilizar formas no violentas para comunicarse. La mediación está explícitamente contraindicada en estas situaciones debido a la asimetría de poder que existe entre los integrantes de la familia.

Una persona víctima de maltrato debería recordar que:

- ❖ Nadie tiene la obligación de soportar el maltrato, en ningún caso, sea quien sea que lo ejerza y cualquiera sea la excusa que lo haya motivado.
- ❖ Tiene derecho a rehacer su vida y crear un nuevo proyecto junto a sus hijas/os o con quienes elija.

Una persona violenta debería tener en cuenta que:

- ❖ La resolución de conflictos a través del uso de la violencia es una resolución ilusoria. La violencia no los resuelve, en todo caso los “esconde” y los empeora.
- ❖ La violencia es una conducta aprendida y como tal se puede desaprender, lo que no significa que sea fácil, pero sí que vale la pena intentarlo.

Si una niña o niño es testigo de violencia:

- ❖ Podrá llegar a tener los mismos trastornos que si fuera ella/él misma/o víctima de violencia.
- ❖ Podrá también ser víctima de violencia o reproducirla en la edad adulta.



Mujeres al Oeste
Organización No Gubernamental
que trabaja para afianzar y
acrecentar los derechos de las
mujeres, las y los adolescentes y
jóvenes