OS PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

A TIPOS DE VIOLENCIA

La violencia no es solo un problema que afecta a las mujeres, sino algo que nos afecta a todas y todos. Por eso, esta guía ofrece herramientas claras para identificar señales de alerta, brindar apoyo y acceder a información útil sobre recursos y redes de ayuda. Acá se identifican diferentes formas de violencia que afectan principalmente a las mujeres, pero también a niñas y niños, las cuales revisaremos a continuación:

VIOLENCIA FÍSICA



Incluye todas las formas de violencia física, desde empujones, tirones de pelo y pellizcos, hasta golpes con puño, patadas o con objetos. La agresión más grave contra una mujer es el femicidio.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Es cuando se busca dominar a una mujer con amenazas, humillaciones y manipulación emocional, haciéndola sentir insegura y sin poder sobre su vida y decisiones.



VIOLENCIA SEXUAL



Es cuando una mujer es forzada, con violencia o amenazas, a tener relaciones sexuales o hacer actos que la humillan o degradan.

VIOLENCIA ECONÓMICA

La violencia económica ocurre cuando alguien restringe el acceso de una mujer a su dinero o bienes para controlarla, afectando su independencia y la de sus hijos. Por ejemplo, auitarle su sueldo o impedirle usarlo libremente.





CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia que afecta a las mujeres no ocurre una sola vez. Generalmente, las agresiones se repiten y van aumentando con el tiempo. Este tipo de violencia suele seguir un ciclo que tiene 4 etapas que se van repitiendo:

Acumulación de tensión

Empiezan pequeñas agresiones verbales, discusiones, celos o control. La víctima siente que algo no está bien, pero a veces

trata de justificar o minimizar lo que ocurre.



Explosión violenta

En esta etapa la violencia estalla. Es cuando ocurre la agresión física, como empujones, golpes o

cualquier tipo de maltrato al cuerpo.



Reconciliación

El agresor se muestra arrepentido, pide perdón y promete cambiar. Puede actuar con cariño, dar regalos o decir que todo mejorará. Esto genera esperanza, pero rara vez hay un cambio real sin intervención.



Minimización de la violencia

Después de la agresión la víctima

puede sentir miedo, rabia o culpa. Si logras identificar este momento, apoya en que esos sentimientos se transformen en fuerza para romper el ciclo de violencia. Como hemos visto, cuando se está dentro del ciclo de la violencia, los ataques tienden a volverse más frecuentes, intensos y peligrosos con el tiempo. Por esta razón, muchas víctimas de violencia intrafamiliar no se sienten seguras



ni se atreven a contar lo que están viviendo. Reconocer las señales de alerta es fundamental para identificar que se está dentro de este ciclo y poder detenerlo a tiempo. Te invitamos a ser parte activa en la prevención y ruptura de este ciclo, apoyando a quienes lo necesitan y promoviendo una comunidad más segura y solidaria.

SEÑALES A LAS QUE ESTAR ALERTA CO<u>MO VECINO O VECINA:</u>



¡¡SI VES ESTAS SEÑALES O ESTAS VIVIENDO ESTAS SITUACIONES PUEDES SOLICITAR APOYO A LOS NÚMEROS QUE TE PRESENTAMOS A CONTINUACIÓN!!

GUÍA PARA DENUNCIAR Y SOLICITAR APOYO:

ORIENTACIÓN

1455

Es un servicio de orientación atendido por especialistas, que **apoya a mujeres que viven o presencian violencia física o psicológica**. Entrega información sobre derechos, cómo denunciar y los apoyos del Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género. Funciona todos los días del año, de 08:00 a 00:00 horas.

+569 9700 7000

Whatsapp silencioso



Si tú o alguna vecina está viviendo violencia, no te quedes en silencio. Habla con alguien de confianza: tu familia, amigas o amigos cercanos.

Pedir apoyo es el primer paso para salir de relaciones violentas.

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO SOCIAL



Plan de Acompañamiento Social - Conformación de Nuevos Barrios





