

NO TE QUEDES CALLADA
NO ESTÁS SOLA



Fundación
Propuesta
un espacio para la mujer frente a la discriminación y la violencia

ISFD 41 CAIE

¿PARA QUÉ SIRVE ESTE CUADERNILLO?

- Para que puedas saber qué es la violencia y por qué cuesta salir de ella.
- Para identificar las distintas formas en que se manifiesta.
- Para saber qué se puede hacer.
- Para conocer las opciones legales que existen.
- Para saber los pasos a seguir en el caso de que decidas denunciar.

Leelo y releelo las veces que quieras

Muchas mujeres atraviesan situaciones de violencia. Se estima que está presente, en alguna de sus formas, en la mitad de los hogares. Además, es un tema difícil de hablar públicamente porque genera vergüenza, miedo, impotencia, bronca... Y también porque cuando las mujeres que la padecen lo comentan, no son escuchadas ni comprendidas, se las hace responsables de esa situación.



La violencia contra las mujeres no es un conflicto de puert... grave problema se

Muchas organizaciones de mujeres viene denunciando que esta violencia es una violación a los derechos humanos, hacen propuestas y ofrecen espacios de reflexión, capacitación y asistencia para salir de esas situaciones de abuso de poder cotidiano.

¿Por qué me cuesta aceptar que estoy viviendo con una persona que ejerce violencia?

No es nada fácil. La violencia doméstica comienza casi de modo imperceptible y, paulatinamente, se va instalando en casa hasta parecer "normal". Además los estereotipos de género nos juegan en contra. Nos han enseñado desde muy pequeñas actitudes de sometimiento, adaptación y servicio hacia los demás para, de esta forma, ser "buenas mujeres". Si una se queja, piensa en una misma o toma decisiones propias no suele ser bien vista por la sociedad y la familia y, queramos o no, esto también influye. El peso de



"construir una familia" y sostenerla pase lo que pase atenta contra nuestros derechos y nos genera culpas "si hablo de este problema o me animo a denunciar voy a destruir la familia" (cuando en realidad hace mucho que está todo mal y no por nuestra responsabilidad). Todo esto junto con otros motivos (baja autoestima, buena imagen pública de él, aislamiento, justificaciones por la infancia sufrida por el varón, mitos, entre muchas otras) hace que sea difícil aceptar que la pareja está ejerciendo violencia y buscar ayuda para superarla y vivir mejor.

¿Qué es la violencia hacia las mujeres en la pareja?

La violencia es una forma de ejercicio de poder en un contexto en el que ese poder no está igualmente distribuido. Es decir, en nuestra sociedad generalmente los varones son los que tienen mayor dominio e intentan conservarlo o aumentarlo a través del uso de la fuerza física, sexual, económica, personal, etc. En perjuicio de la mujer. Pero, ¿quién le da poder al hombre? Nuestra sociedad. Desde que nace, le dice que es o puede llegar a ser fuerte, inteligente, desenvuelto, ganador, trabajador.

El me dice que estoy horrible desde que quedé con unos kilos de más después del embarazo. Bah, antes también me lo decía

...me mandó al hospital de los golpes que me pegó.

Yo sé que no estoy loca aunque él me quiera hacer creer que sí

De los chicos sólo me ocupo yo y él dice que no hago nada en todo el día.

No puedo ni comprarme ropa. Él trae todo lo que me tengo que poner, hasta la ropa interior.

¿Y qué nos dicen a nosotras?

Que debemos ser dulces, comprensivas, hogareñas, buenas, complacientes, que pongamos la otra mejilla. Esta es la base de la desigualdad. La familia no es ajena a esto sino al contrario, como parte de la sociedad, es un ejemplo donde se expresa dicha desigualdad.

La violencia deja huellas en la salud física y emocional de las mujeres y también en los niños y niñas que presencian dichas situaciones.

Entonces, como forma de imponer o conservar la voluntad del varón sobre la mujer, la violencia termina por convertirse en algo natural que casi no se ve, pero sí se siente. Así se vive una vida en donde predomina el abuso y el terror. Pero...

Hay otra forma de vivir. Estás a tiempo



La violencia y sus formas

No hay una única forma de ejercer violencia. Esta se manifiesta de muchas maneras y es importante reconocerlas. Cuando una vive en violencia, la inseguridad y la confusión son sensaciones cotidianas que no nos permiten ver con claridad. Aquí va una ayuda:

Violencia Emocional

- Te desvaloriza, te hace sentir mal, tonta, inútil, inferior, fea, incompetente, culpable.
- Te da a entender que estas loca.
- Te cela.
- Te insulta, te pone sobrenombres o usa adjetivos desagradables.
- Te critica y encuentra defectos en cualquier cosa que vos haces.
- Te genera temor con miradas, gestos, gritos, órdenes.
- Te hace pasar vergüenza frente a otros/as.
- Te controla, quiere saber qué haces, dónde y con quién estás en todo momento (no te confundas, eso es control, no cuidado). Para eso llama a amigos, pregunta en el barrio, te manda mensajes, te apabulla por teléfono.
- Te amenaza con matarse, matarte, llevarse a los chicos, meterte en un "loquero".
- Ignora tu presencia, hace como que no estás, no te habla, no te contesta, no te mira.

- No puedes tomar decisiones propias.
- Toma decisiones en las cuales vos estás involucrada sin consultarte (mudanza, cambio de escuela de los chicos, cancelación de fiestas de cumpleaños e invitaciones familiares, viajes).
- Hace que te aisles de tu entorno (amigos, familiares, vecinos).
- Te deja sola en lugares desconocidos



Violencia Sexual

- Te exige que mantengas relaciones sexuales con él sin importar si tenés ganas o no.
- No tiene en cuenta tus deseos o necesidades.
- Dice cosas desagradables durante el act sexual.
- Sale con otras mujeres, te compara con ellas.
- Te manosea o te obliga a tocarlo aún delante de otros.
- Te exige sexo después de haberte golpeado o agredido.
- Te viola, te obliga a prácticas sexuales que no quieres (coito vaginal, anal, oral, con objetos).
- Te acusa de infiel, frígida o prostituta si niegas a tener relaciones con él.
- Se niega a usar preservativos y/o impide que uses métodos anticonceptivos y protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Decide el momento y la cantidad de hijos/as que quiere tener.



Violencia Física

- Te lastima con o sin objetos (incluye armas) Te produce heridas, quemaduras, fracturas.
- Te pega (cachetazos, patadas,, golpes en todo el cuerpo).
- Te deja "marcas de amor" (chupones, dedos marcados por apretones).
- Te pellizca, empuja, muerde.
- Te tira del pelo, te tuerce el brazo.
- Te ahorca, no te deja respirar.
- Te pega y/o lastima durante el embarazo.
- Te tira encima comida, líquidos o sustancias tóxicas.
- No te deja salir (te encierra en la casa, baño, etc) o entrar a tu casa.



Violencia Económica

- No aporta económicamente al hogar (ya sea que estén conviviendo o en caso de divorcio).
- No permite que trabajes fuera de tu casa o con remuneración. Te hace creer que no sos capaz de trabajar para generar dinero (te dice que nadie te va a tomar, que lo haces mal, que lo que estudiaste se te olvidó, rompe el diario, niega si te llamaron por teléfono).
- Maneja el dinero (solo él sabe cuánto gana, dónde guarda la plata; decide qué hacer con ella, si te da, cuánto y dispone del dinero que ganaste vos trabajando afuera) compra todo él.
- Te obliga a que firmes garantías, créditos, traspasos de bienes.
- Te obliga a que le pidas dinero.
- Gasta sin control.
- Controla todos los gastos que haces (te pide tickets, recibos de sueldos, explicaciones por cada compra, revisa tu billetera y cartera).
- Alardea que todo es de él porque es el que trabaja afuera (no valoriza el trabajo doméstico).



Violencia Ambiental

- Rompe cosas de la casa, ropa u objetos tuyos o de tus hijos/as.
- Lastima o castiga a las mascotas.
- Maneja el auto a toda velocidad o sin cumplir las normas de tránsito poniendo en riesgo tu vida y la de tus hijos/as.
- Llena la casa de cosas de él ocupando todos los espacios.
- Ensucia y/o desordena a propósito aquello que limpiaste y organizaste.



¿Por qué es difícil salir de una relación violenta?

Círculo de la violencia



Ciclo de la violencia: una repetición de situaciones que hacen caer en la trampa

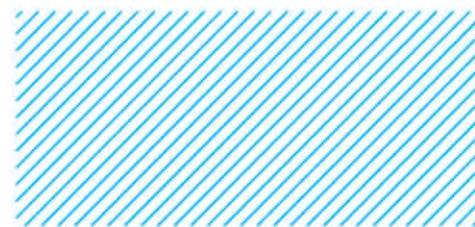
Las personas que ejercen violencia no siempre se comporta de esa forma y eso hace que confundamos lo que está pasando. Cuando está tranquilo creemos que todo va a salir bien, tenemos esperanzas de un cambio y nos enamoramos de ese hombre seductor, cariñoso, trabajador (o aquel aspecto de su personalidad que nos gusta) y accedemos a todo lo que nos pide. Pero cuando queremos acordar los días se vuelven densos, cargados de tensión, agresión, y cada vez más riesgosos. Sabemos que en cualquier momento se va a desatar la furia. Es por eso que tratamos de hacer todo bien para evitar el conflicto. Pero nada es suficiente. La violencia avanza hasta que estalla en un episodio de máxima agresión

(golpes, gritos, insultos, rotura de objetos, indiferencia máxima...) De esta forma aumenta el riesgo para nuestra salud (la física y emocional) y también para la de nuestros/as hijos/as. En ese momento el mundo se nos viene abajo y no entendemos lo que sucede. Si logramos sobrevivir, el circuito vuelve a empezar. Pedidos de disculpas, llantos, regalos, calma, tranquilidad, promesas, esperar. Pero todas sabemos que más tarde o más temprano, volverá a repetirse y será peor.

A esto se llama círculo de la violencia. Es como si caminaras sobre la arena en círculos. Siempre se repite el mismo circuito pero cada vez la huella se hace más profunda.

Nada justifica la violencia, nada.

Muchas veces tratamos de justificarlo pensando que a la pareja le fue mal en el trabajo, tuvo problemas en su infancia o que hicimos algo mal y lo provocamos... pero nada justifica la violencia. Él no está enfermo, sabe lo que hace. Es un adulto. Si tiene problemas con la violencia es él quien tiene que buscar ayuda profesional para tratarse.



Vos no podés hacerlo por él, pero sí podés hacer un cambio por vos, no te paralices, se puede vivir sin violencia.

Una vez que reconozco que vivo en una situación de violencia
¿Qué puedo hacer? ¿Por dónde empiezo?

Es muy importante que puedas concurrir a una organización que trabaje con mujeres en situación de violencia. Muchas veces funcionan grupos donde tienes la posibilidad de compartir tus sentimientos,

ideas, proyectos y escuchar otras experiencias que te ayudarán a pensar en la propia.

Además es una forma de romper con el aislamiento.

Conversa con personas que te entiendan y estén dispuestas a acompañarte, no te aisles. Busca ayuda. No permitas que nadie tome decisiones por vos.



Estoy harta ¿Qué puedo hacer?

Orientaciones legales



Se puede denunciar cualquier tipo de violencia, tanto la que ocurre en el ámbito familiar o "doméstico" como en otras relaciones de intimidad (noviazgos, amantes, amigovios, ex parejas).

En caso de que decidas hacer la denuncia es muy importante que sepas a dónde dirigirte y qué documentación llevar, además de otras cuestiones, para que todo salga mejor.

¿Sólo los delitos pueden denunciarse?

Denuncia no es lo mismo que Delito.

Vos podés denunciar agresiones, sin embargo, para la ley toda agresión no es de por sí un delito. Si en la comisaría te dicen que no toman la denuncia porque no es un delito, podés exigir que lo hagan porque está comprendido / indicado en la Ley de Violencia Familiar 12.569.

¿Dónde denunciar?

•Si sufriste agresiones físicas que NO te dejaron lesiones visibles (empujones, golpes, zamarreos, etc.) o fuiste víctima de violencia emocional, económica y/o ambiental (persecuciones, escenas de "celos", hostigamiento, retención de documentación, insultos, etc.)
•Estas agresiones están contempladas en la Ley de Violencia Familiar 12.569 aunque no sea considerado delito por el poder judicial. Se denuncian en:

•**Comisaría de la Mujer**

•**Comisaría**

•**Tribunal o Juzgado de Familia**

•**juzgado de Paz.**

•Si sufriste agresiones y golpes que SÍ te dejaron marcas físicas (magullones, hematomas, lesiones, cortes, fracturas, etc.) violencia sexual, amenazas de muerte con o sin armas. Se denuncian en:

•**Comisaría de la Mujer**

•**Comisaría**

•**UFI de turno (fiscalía de turno).**

En cualquiera de estos lugares (comisarias o UFI) un médico legista deberá dejar constancia por escrito de las lesiones o rastros existentes. Trata de preservar y conservar las posibles pruebas o rastros (resto de cabello, sangre, rotura de ropa, etc.). Podés hacer la primer denuncia sola. Para continuar los trámites necesitás buscar un abogado/a. Se brindan servicios gratuitos en las Defensorías Generales que funcionan en las cedes de los tribunales.



¿Cómo sigue todo después de la denuncia?

•Después de la denuncia deben informarte cuál es el Tribunal, Juzgado o Fiscalía que interviene.

•Si interviene un Juzgado o Tribunal (corresponde a Fuero Civil)

•-Tienes que acercarte al Tribunal con un abogado/a patrocinante.

•-Si no tienes recursos como para pagarlo, puedes acercarte a las Defensorías Generales y que te brinden servicios gratuitos.

•-Ya en esta instancia puedes conversar con tu abogado/a defensor/a algunas medidas a pedir al juez, como por ejemplo: alimentos, visitas a los hijos/as, tenencia (contempladas en la Ley de Violencia Familiar, etc.)

•Si interviene una UFI o Fiscalía (corresponde a Fuero Penal)

•-Llegará a tu domicilio alguna nota oficial diciendo lo que tienes que hacer para continuar la causa.

•-Si la Fiscalía no actúa o no hay novedades del avance de la causa, se puede acudir al Centro de Atención a la Víctima de Delitos que funciona en los Tribunales.

•Ambos Fueros pueden dictar medidas cautelares que protegen a las personas agredidas, como por ejemplo, prohibiendo el ingreso o el acercamiento de la persona violenta a la casa. Si esa persona viola esa restricción puedes llamar al 911 para denunciar la situación y que se haga cumplir la orden judicial.

