

## PER SABER-NE MÉS

**Què és la violència?** Tota acció intencional que pugui provocar o provoqui dany físic, psicològic o sexual. La violència no és innata als éssers humans, sinó que és una manera de relacionar-se amb el món que s'apren i es construeix. La violència té com a finalitat el domini, la possessió i el control.

**Per què de gènere?** Parlem de violència de gènere perquè afecta les dones pel sol fet de ser dones. No és un fenomen aïllat que afecta només parelles conflictives, sinó que es tracta d'una amenaça i un atac contra totes les dones. Aquest tipus de violència és el resultat de les relacions de subordinació i de poder que hi ha entre homes i dones.

**Per què callen les víctimes?** El control emocional i la dominació dificulten que la víctima pugui reconèixer que està patint una situació d'abús per part de la persona que estima. La por, el tradicional paper submís i resignat de la dona, així com la dependència afectiva i econòmica, també funcionen com a mordassa per mantenir oculta aquesta violència.

## PARA SABER MÁS

**¿Qué es la violencia?** Toda acción intencional que pueda provocar o provoque daño físico, psicológico o sexual. La violencia no es innata a los seres humanos, sino que es una manera de relacionarse con el mundo que se aprende y se construye. La violencia tiene como finalidad el dominio, la posesión y el control.

**¿Por qué de género?** Hablamos de violencia de género porque afecta a las mujeres por el simple hecho de ser mujeres. No es un fenómeno aislado que afecta sólo a las parejas conflictivas, sino que se trata de una amenaza y un ataque contra todas las mujeres. Este tipo de violencia es el resultado de las relaciones de subordinación y de poder existentes entre hombres y mujeres.

**¿Por qué callan las víctimas?** El control emocional y la dominación dificultan que la víctima pueda reconocer que está sufriendo una situación de abuso por parte de la persona que quiere. El miedo, el tradicional papel sumiso y resignado de la mujer, así como la dependencia afectiva y económica, también funcionan como mordaza para mantener oculta esta violencia.

D

### El Programa Municipal per a la Dona (PMD)

Desenvolupa actuacions en l'àmbit local, amb la finalitat d'incidir en les situacions de desigualtat i discriminació.

### El Centre d'Atenció i Informació a la Dona (CAID)

Ofereix un servei d'atenció específica adreçat a les dones de la ciutat.

Carrer de Santa Eulàlia, 101 baixos, L'Hospitalet  
Horari d'atenció:

De dilluns a dijous de 9 a 19 h,  
i divendres de 9 a 15 h.

#### Contacte:

Telèfon: 93 298 18 70 i fax: 93 298 18 73

E-mail: caid@l-h.cat i web: www.l-h/caid

#### Transport:

Metro L1: Santa Eulàlia

Autobusos: L85, L52 i L82



Centre d'Atenció i Informació a la Dona



#### Informacions útils:

##### Mossos d'Esquadra

Oficina d'atenció a la víctima  
C. del Teide, 99-109. Tel.: 088

##### Guàrdia Urbana

C. del Migdia, 5-7  
Tel.: 93 409 10 92

##### SERTRA

Torn de justícia gratuïta  
C. de la Riera de la Creu, 66-68

## INTRODUCCIÓ

No pensis que és un problema llunyà que no t'afecta. La violència vers les dones és un problema de tota la societat. No podem restar impossibles o ignorants davant d'una situació que causa cada any moltes més víctimes que qualsevol forma de terrorisme i perpetua unes relacions afectives basades en l'abús, el sotmetiment i el dolor. Sempre n'hi ha hagut, de violència contra les dones, la novetat és que fins ara estava tan arrelada en la societat que s'havia acceptat com a normalitat, fins al punt de restar pràcticament invisible.

**La violència de gènere embruteix la societat; si la tolerem, n'esdevenim còmplices.**

Qui no ha escoltat cançons sobre el patiment que provoca l'amor? Com si el dolor fos un termòmetre per mesurar la intensitat i l'autenticitat dels sentiments. En nom de l'amor, es justifiquen i s'excusen els sofriments patits en una relació. **Però això no és amor.** L'amor ajuda a créixer, a viure i a gaudir. Les relacions saludables es basen en el respecte, l'affecte i la confiança.

**Si fa mal, anula-la i destrueix; no és amor.**

## Dia Internacional de la

# Dona

**FEM DE L'HOSPITALET  
UNA CIUTAT  
SENSE VIOLÈNCIA  
VERS LES DONES**  
**Per una societat  
més justa  
i equilibrada**

## INTRODUCCIÓN

No pienses que es un problema lejano que no te afecta. La violencia contra las mujeres es un problema de toda la sociedad. No podemos quedarnos impasibles o ignorantes ante una situación que causa cada año muchas más muertes que cualquier forma de terrorismo y perpetúa unas relaciones afectivas basadas en el abuso, el sometimiento y el dolor. La violencia contra las mujeres ha existido siempre, la novedad es que hasta ahora estaba tan arraigada en la sociedad que se había aceptado como normal, hasta el punto de permanecer prácticamente invisible.

**La violencia de género embrutece a la sociedad; si la toleramos, nos convertimos en cómplices.**

Quién no ha escuchado canciones sobre el sufrimiento que provoca el amor? Como si el dolor fuera un termómetro para medir la intensidad y autenticidad de los sentimientos. En nombre del amor, se justifican y se excusan los sufrimientos que se producen en una relación. **Pero eso no es amor.** El amor ayuda a crecer, a vivir y a disfrutar. Las relaciones saludables se basan en el respeto, el afecto y la confianza.

**Si hace daño, anula y destruye; no es amor.**



Ajuntament de L'Hospitalet

## FORMES DE VIOLENCIA

La violència en l'àmbit de les relacions afectives pren formes diferents:

**Violència física:** pot començar amb un pessic i continuar amb empentes, bufetades, cops de puny, puntades de peu i fins i tot intents d'homicidi.

**Violència psicològica o emocional:** comprèn una sèrie de conductes verbals com insultos, crits, desvaloritzacions i amenaces. Com que els seus efectes no són tan evidents com un blau, acostuma a passar inadvertida, però les conseqüències en poden ser devastadores.

**Violència sexual:** quan s'obliga a una dona contra la seva voluntat i sense el seu consentiment a mantenir qualsevol acte sexual, bé mitjançant agressió física, coacció, manipulació, xantatge emocional o amenaces, o bé obligant-la a mantenir contactes sexuals sense protecció.

**Violència econòmica:** el control dels diners és una forma de domini i un mètode per limitar l'autonomia de la dona.

**Violència social:** busca controlar la dona en les seves relacions socials i provocar-ne l'aïllament. Inclou accions com no deixar-la estudiar, treballar, veure les amistats, la família o parlar amb altres homes.

## FORMAS DE VIOLENCIA

La violencia en el ámbito de las relaciones afectivas adopta diferentes formas:

**Violencia física:** puede empezar con un pellizco y continuar con empujones, bofetadas, puñetazos, patadas y hasta intentos de homicidio.

**Violencia psicológica o emocional:** comprende una serie de conductas verbales como insultos, gritos, desvalorizaciones y amenazas. Como sus efectos no son tan evidentes como un morado, acostumbra a pasar inadvertida, pero sus consecuencias pueden ser devastadoras.

**Violencia sexual:** cuando se obliga a una mujer contra su voluntad y sin su consentimiento a mantener cualquier acto sexual, ya sea mediante agresión física, coacción, manipulación, chantaje emocional o amenazas, así como cuando se la obliga a mantener contactos sexuales sin protección.

**Violencia económica:** el control del dinero es una forma de dominio y un método para limitar la autonomía de la mujer.

**Violencia social:** tiene como objetivo controlar a la mujer en sus relaciones sociales y provocar su aislamiento. Incluye acciones como no dejarla estudiar, trabajar, ver a las amistades, la familia o hablar con otros hombres.

## COM SABER SI ETS VÍCTIMA DE LA VIOLENCIA DE GÈNÈRE?

Com que no sempre és fàcil identificar aquesta situació, et poden ajudar aquestes situacions. Si la teva parella:

- Controla diferents aspectes de la teva vida, com la teva manera de vestir o de pentinar-te.
- Tergiversa la realitat per fer-te sentir culpable de totes les coses negatives de la seva vida i et fa pagar les seves frustracions.
- Sovint t'insulta, et menysprea, et critica, t'humilia i ridiculitza les teves paraules, gustos i sentiments.
- Et fa mal físicament, et llança objectes, o t'intenta ferir o escanyar.
- T'amenaça amb fer-te mal, fer mal als vostres fills, a la teva família o a ell mateix si trenques la relació o expliques què està passant.
- Exigeix saber on vas i què fas a cada moment. Controla els teus horaris.
- Després de ferir-te, et demana disculpes, et porta un regal i et promet que no tornarà a passar, malgrat que no és la primera vegada.
- Controla les teves despeses, et revisa el moneder i et nega diners.
- T'escri dassa, et dóna ordres i t'obliga a fer coses sota amenaça.
- T'impedeix veure les teves amistats i la teva família o participar en activitats socials, treballar o estudiar.
- Ha trencat alguna vegada objectes personals molt importants per a tu.
- Si ja no esteu junts, t'espera a la sortida de la feina, et truca per telèfon o et persegueix pel carrer.

## ¿CÓMO SABER SI ERES VÍCTIMA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Puesto que no siempre es fácil identificar esta situación, te pueden ayudar estas situaciones. Si tu pareja:

- Controla diferentes aspectos de tu vida, como tu manera de vestir o de peinarte.
- Tergiversa la realidad para hacerte sentir culpable de todas las cosas negativas de su vida y te hace pagar sus frustraciones.
- A menudo te insulta, te desprecia, te critica, te humilla y ridiculiza tus palabras, gustos y sentimientos.
- Te hace daño físicamente, te lanza objetos, te intenta herir o estrangular.
- Te amenaza con hacerte daño a ti, a tus hijos o tu familia si rompes la relación o explicas lo que está pasando.
- Exige saber adónde vas y qué haces en cada momento. Controla tus horarios.
- Después de herirte, te pide disculpas, te trae un regalo y te promete que no volverá a pasar, aunque no sea la primera vez.
- Controla tus gastos, te revisa el monedero y te niega dinero.
- Te grita, te da órdenes y te obliga a hacer cosas bajo amenaza.
- Te impide ver a tus amistades y a tu familia o participar en actividades sociales, trabajar o estudiar. Ha roto alguna vez objetos personales muy importantes para ti.
- Si ya no estáis juntos, te espera a la salida del trabajo, te llama por teléfono o te persigue por la calle.

Si t'identifiques amb alguna d'aquestes situacions, alerta.

Potser ara no et semblen tan greus, però si s'intensifiquen, es repeteixen o les consideres normals en la teva vida de parella, sigues conscient que la teva vida física i emocional està en perill.

Ningú té dret a fer-te patir, a assetjar-te, agredir-te o a controlar-te.

Hi ha pensaments que en comptes d'aturar la violència la perpetuen:

- Creure que ha sigut només una vegada. Una persona que ha estat capaç de donar-te un cop, sempre ho pot tornar a fer.
- Creure que la pots canviar.
- Creer que amb el tiempo se solucionan los problemas. Es posible que también se agraven.
- Creer que es culpa tuya. La responsabilidad de la violencia es siempre de la persona que agredeix.

Atreveix-te a fer-hi el primer pas i demana ajuda.

## COM SABER SI ALGUNA DONA PROPERA ÉS VÍCTIMA DE LA VIOLENCIA DE LA SEVA PARELLA?

Hi ha alguns senyals que et poden ajudar:

- Blaus, fractures, ferides i marques corporals freqüents i de difícil justificació.
- Ullerles, insomni, fatiga.
- Tendència a donar-se'n les culpes o a avergonyir-se'n.
- Aïllament i actitud reservada amb els amics i la família.
- Alteració d'hàbits alimentaris (canvis dràstics en el pes, menjar compulsivament, etcètera).
- Desorientació, pèrdua de memòria.
- Actitud temerosa (caminar amb sigil, parlar en veu baixa, espantar-se amb qualsevol soroll, gest o moviment).
- Irritabilitat, angoixa i ansietat.

## COM ACTUAR-HI?

Escolta aquesta persona i proporciona-li afecte, comprensió i suport.

Busca informació, recursos i professionals que puguin ajudar-la.

Si no s'hi atreveix, fes tu el primer pas: denuncia la situació, perquè si no te'n faran còmplice.

## ¿CÓMO SABER SI ALGUNA MUJER CERCANA ES VÍCTIMA DE LA VIOLENCIA DE SU PAREJA?

Hay algunas señales que te pueden ayudar:

- Moratones, fracturas, heridas y marcas corporales frecuentes y de difícil justificación.
- Ojeras, insomnio, fatiga.
- Tendencia a echarse la culpa o avergonzarse.
- Aislamiento y actitud reservada con los amigos y la familia.
- Alteración de hábitos alimentarios (cambios drásticos en el peso, comer compulsivamente,etcétera).
- Desorientación, pérdidas de memoria.
- Actitud temerosa (caminar con sigilo, hablar en voz baja, asustarse con cualquier ruido, gesto o movimiento).
- Irritabilidad, angustia y ansiedad.

## ¿CÓMO ACTUAR?

Escucha a esa persona y proporcionale afecto, comprensión y apoyo.

Busca información, recursos y profesionales que puedan ayudarla.

Si no se atreve, da tú el primer paso: denuncia la situación, porque si no te convertirán en cómplice.