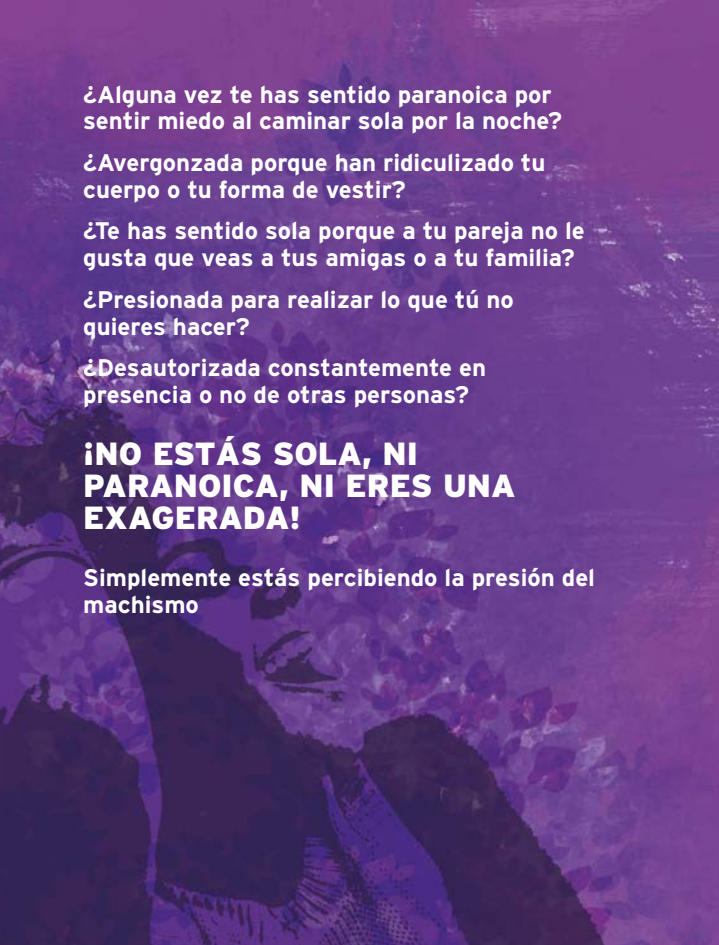


FRENTE A LAS AGRESIONES

¡NO ESTÁS SOLA!





¿Alguna vez te has sentido paranoica por sentir miedo al caminar sola por la noche?

¿Avergonzada porque han ridiculizado tu cuerpo o tu forma de vestir?

¿Te has sentido sola porque a tu pareja no le gusta que veas a tus amigas o a tu familia?

¿Presionada para realizar lo que tú no quieres hacer?

¿Desautorizada constantemente en presencia o no de otras personas?

¡NO ESTÁS SOLA, NI PARANOICA, NI ERES UNA EXAGERADA!

Simplemente estás percibiendo la presión del machismo

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA MACHISTA CONTRA LAS MUJERES?

Es la violencia que afecta a las mujeres por el mero hecho de ser mujeres y la ejercen algunos hombres para controlar y dominar a las mujeres.

La sociedad legitima esta violencia que se transmite a través de la familia, la escuela, las canciones, las películas, los refranes, las creencias populares, etc. Constantemente nos llegan mensajes machistas que justifican esta violencia, responsabilizan a las mujeres de las agresiones y suelen eximir de responsabilidad a quienes la ejercen. Mensajes como "cuidado como vistes", "se le fue la olla", "estaba bebido" "cuidado con lo que haces y por dónde vas", "quien bien te quiere te hará llorar" "sin ti no soy nada"...

La violencia no son sólo las agresiones físicas o la violación. Los roces o tocamientos no consentidos, los comentarios o miradas degradantes sobre tu cuerpo, chantajear para conseguir tener relaciones sexuales.... son otras de las muchas formas de ejercer la violencia contra las mujeres.

Las agresiones las ejercen tanto hombres desconocidos como conocidos, de tu entorno familiar, social, del trabajo.

SÉ SOLIDARIA CON OTRAS CHICAS... ANTE LA VIOLENCIA AUTODEFENSA FEMINISTA

¡SI NOS TOCAN A UNA NOS TOCAN A TODAS!

Lo importante es que recuerdes que puedes defenderte de la manera que TÚ decidas.

NO SIENTAS VERGÜENZA, ¡ES QUIEN TE AGREDE QUIEN TIENE QUE AVERGONZARSE!

Algunos trucos que te ayudarán:

- > No hables con nadie que no te apetezca, no tienes que dar ninguna explicación.
- > Muéstrate segura, ve con la cabeza erguida, no mirando al suelo.
- > Confía en tu intuición. Si te van a agredir grita FUEGO.
- > Por la calle puedes llevar un silbato en el llavero y hacerlo sonar para desconcertarle y llamar la atención.
- > Anímate a participar en los cursos de AUTODEFENSA FEMINISTA que se organizan en los municipios de Uribe Kosta (Barrika, Berango, Gorliz, Lemoiz, Plentzia, Sopela y Urduliz), ahí aprenderás muchos más trucos.
- > Llama al 112 en las emergencias.

¿Y YO COMO HOMBRE - CHICO QUÉ PUEDO HACER ANTE UNA AGRESIÓN?

CUANDO NO HACÉIS NADA AYUDÁIS A LOS AGRESORES. CUANDO HACÉIS ALGO AYUDÁIS A TERMINAR CON EL MACHISMO. ¿A QUIÉN AYUDARÉIS?

- › Vuestra respuesta es muy importante, hay que dejar de ser cómplices de las agresiones.
- › Si veis una agresión dirigíos siempre a la mujer-chica y preguntadle lo que necesita, no le impongáis nada.
- › Increpad de diferentes maneras a los agresores, no les sigáis el rollo.
- › No os riáis de las bromas, humillaciones o comentarios machistas.
- › No justifiquéis ninguna agresión, ni siquiera con la excusa del alcohol o las drogas.
- › Estableced relaciones de igualdad y respeto con las mujeres y los hombres.

Y RECUERDA: SOLO UN SÍ, ES SÍ

PISTAS PARA DETECTAR LA VIOLENCIA EN TU RELACIÓN:

- > Si te dice... Que se preocupa por ti y por eso te llama constantemente
EN REALIDAD... Esto NO es amor.
Son CELOS Y CONTROL
- > Si te dice... Que te quiere tanto que sólo quiere estar contigo y se enfada cuando estás con tus amigas/amigos, familia o haces cosas sin él.
EN REALIDAD... Esto NO es amor.
Te está AISLANDO
- > Si te dice... Que estás anticuada o pone en duda tus sentimientos hacía él si no quieres mantener relaciones sexuales cómo y cuándo él dice.
EN REALIDAD... Esto NO es amor.
Te está CHANTAJEANDO
- > Si te dice... que No presta atención a tus opiniones y asegura saber todo más que tú.
EN REALIDAD... Esto NO es amor.
Te está INFRAVALORANDO

RELACIONES BASADAS EN LA IGUALDAD Y EN EL RESPETO, NO EN LA VIOLENCIA.

¿QUÉ PUEDO HACER SI ESTOY VIVIENDO ABUSOS?

Si te has reconocido en alguno de los ejemplos anteriores recuerda que:

- > Eres dueña de tu cuerpo y de tu vida. Que nadie decida por ti.
- > No creas que por amor las personas se pueden cambiar. Esto es una trampa que nunca funciona y no hará más que agobiarte y retrasar el fin de la relación.
- > Apóyate en tus amistades, familia. Cuéntalo. No sientas vergüenza, a todas nos puede ocurrir.
- > Contando lo que te ocurre ya has empezado el camino para cambiar la situación.
- > Te mereces dejar de sufrir y tener relaciones sanas en las que encuentres respeto, cuidado y alegría.

¿Y SI CONOZCO A ALGUIEN QUE LOS ESTÁ SUFRIENDO?

- > Escúchala y no la juzgues, lo más importante es que confíe en ti.
- > Apóyala y ve a su ritmo. Rompe su aislamiento.
- > No justifiques a su pareja, el amor no es control ni posesión.
- > Ten mucha paciencia y respeto.
- > Nunca la critiques, sé solidaria con ella y recuerda que a todas las mujeres les puede pasar.

Una relación de maltrato es un situación complicada, **EXISTEN PROFESIONALES** para ayudar en estas situaciones y que aseguran una total confidencialidad.

¡UTILIZA LOS RECURSOS EXISTENTES para ayudarla mejor!

**HAZ USO DE LOS TELÉFONOS QUE
ENCUENTRAS EN ESTA GUÍA** tanto para ayudar
a otras mujeres como si eres una mujer que está
enfrentando situaciones de violencia.

Y RECUERDA ¡NO ESTÁS SOLA!

- > **SERVICIO DE IGUALDAD:
94 657 92 82**
- > **SERVICIOS SOCIALES:
94 676 26 74**
- > **SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA 24H.:
900 840 111**
- > **POLICÍA LOCAL**
BERANGO: **946 68 29 33**
GORLIZ: **94 677 00 00**
PLENTZIA: **946 77 33 10**
SOPELA: **94 406 55 11**
- > **EN CASO DE EMERGENCIA:
112**