

Guía para entender **qué son las violencias machistas**

¿Qué podemos hacer ante las
violencias machistas?

IDENTIFICAR

ENTENDER

RESPONDER

1

Un problema real: La violencia contra las mujeres



Más de la mitad de las mujeres en España han sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida



1 de cada 7 mujeres con discapacidad ha sufrido agresiones físicas.



3 de cada 4 mujeres con discapacidad han experimentado ansiedad, cambios de humor o baja autoestima a causa de la violencia psicológica

Las violencias machistas son más frecuentes y más graves en las mujeres con discapacidad

2

¿Qué es la violencia machista?



Es cuando una persona (normalmente un hombre) hace daño a una mujer por el hecho de ser mujer.



Esto ocurre porque vivimos en una sociedad con desigualdad, donde los hombres tienen más poder que las mujeres.

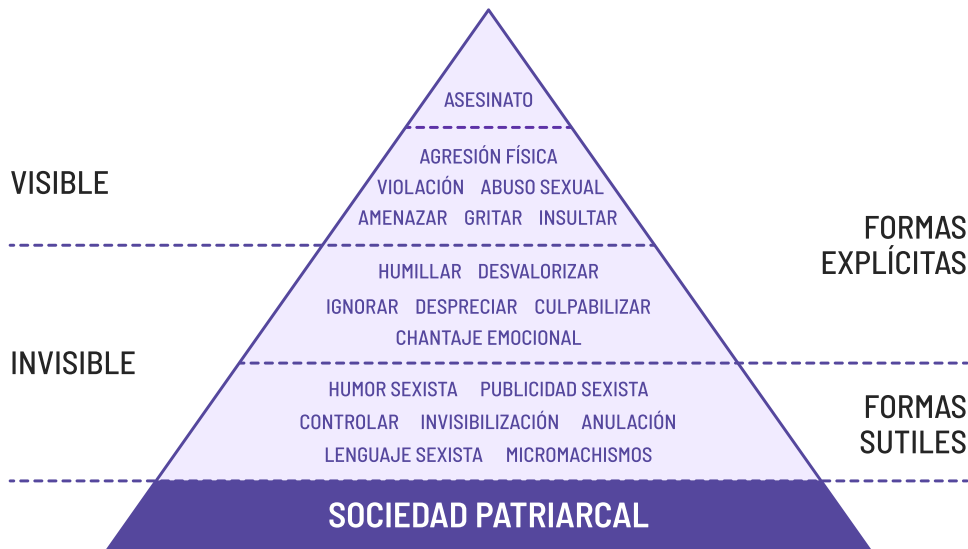


Incluye todas las formas de discriminación por el hecho de ser mujeres. Pueden ser actitudes o comportamientos que hacen daño, aunque no constituyan un delito



Estas violencias también afectan a personas que no siguen los estereotipos de género

Pirámide de las violencias machistas



3

Tipos de violencia



Física: golpes, empujones o cualquier agresión que causa daño corporal.



Psicológica: insultos, humillaciones, amenazas o acciones que generan miedo o malestar emocional.



Sexual: tocar a una persona sin que lo desee u obligarla a hacer algo que no quiera.



Digital: acoso, control o difusión de contenidos íntimos a través de medios digitales (controlar el móvil o enviar fotos sin permiso)



Económica: impedir el acceso al dinero, recursos o trabajo de una persona.

4

GUIA DE RECURSOS

¿Cómo detectar la violencia machista? Algunas señales:

- Te dice con quién puedes o no hablar
- Revisa tu móvil o redes sociales sin permiso
- Te hace sentir miedo, inseguridad o culpa
- Te insulta, te grita o te ridiculiza
- Controla tu dinero, tus movimientos o tu cuerpo
- Te obliga a tener relaciones sexuales sin que quieras
- No te deja ver a tu familia o amistades

Si te pasa esto, no es culpa tuya. ¡Pide ayuda!

5

¿Qué puedo hacer si sufro violencia?



Acude a un hospital

- Pide atención médica y psicológica
- Pueden guardar pruebas hasta 6 meses (fotografías, lesiones, informes médicos)



Guarda pruebas

- Intenta conservar mensajes, correos, documentos y capturas de pantalla



Si necesitas huir de casa

- Lleva la documentación personal esencial (DNI, tarjeta sanitaria, dinero)
- Puedes ir a una casa de acogida o refugio temporal



Apoyo legal y social

- Consulta con una persona especializada o una entidad de mujeres con discapacidad
- La denuncia es confidencial y protege tus derechos

No te lo calles:

¿Dónde puedes pedir ayuda?

En caso de emergencia



- Llama al **112**
- Policía Nacional: **091**
- Guàrdia Civil: **062**

Atención inmediata y confidencial

- IBDona 24h: **971 17 89 89**
- Centre Libertas (Violencias sexuales): **900 842 310**
- **016** – Teléfono gratuito, no deja rastro en la factura.
 - Accesible para personas con discapacidad auditiva:
 - Teléfono de **texto**
 - WhatsApp: **600 000 016**
 - Aplicación **Svisual**

Atención psicológica, social y jurídica

- Centros de Información a la Mujer (CID): **971 598 205**
- SAIVM: **971 227 400**
- Asociaciones de mujeres con discapacidad:
 - Fundación **CERMI** Dones
 - **Disca** – **VioGen**
 - Otras **entidades locales** de apoyo

Si ves violencia:



Si hay peligro inmediato, llama al 112



Prioriza tu seguridad

- No te enfrentes al agresor



Escucha y da apoyo: acompaña a quien lo sufre sin juzgar ni presionar

- Explica y facilita la información de la página anterior
- Guarda pruebas con precaución si es posible, sin difundirlas

¿Tienes actitudes machistas y quieres cambiar?

GUIA DE RECURSOS



Reconocerlo es el primer paso: asumir que tienes actitudes machistas es esencial para cambiar



Busca ayuda profesional



Aprende a gestionar emociones y comportamientos: con el apoyo adecuado es posible trabajar creencias, emociones y acciones que pueden hacer daño



Cambiar es un acto de responsabilidad: pedir ayuda no es una muestra de debilidad, sino de compromiso contigo mismo y con los demás

6

Glosario

1. **Aislamiento:** separar a una persona de su familia o amistades.
2. **Acoso:** molestar, seguir o perseguir a una persona de manera incómoda.
3. **Comentarios machistas:** chistes o comentarios que menosprecian a las mujeres.
4. **Atención social y jurídica:** ayuda para entender las leyes y conocer los derechos y deberes de cada persona.
5. **Control:** vigilar qué hace alguien o con quién habla.
6. **Estereotipos de género:** creencias simplificadas sobre cómo “deben ser” las personas según su género.
7. **Humillación:** hacer sentir vergüenza o ridiculizar a alguien.
8. **Patriarcado:** sociedad en la que los hombres tienen más poder que las mujeres.
9. **Violencia sexual:** obligar a tener relaciones o tocar sin permiso.



Guía para entender qué son
las violencias machistas y
qué podemos hacer.

IDENTIFICAR

ENTENDER

RESPONDER

VIOLENCIAS MACHISTAS **LAS PODEMOS DETENER**

IGUALDAD ACCESIBLE

Materiales didácticos destinados al fomento de la igualdad de género y la prevención de las violencias machistas dirigidos a personas con discapacidad intelectual.