

NOMÉS SI LES VEIEM, **LES PODEM ATURAR**

Què podem fer davant les violències masclistes?

IDENTIFICAR

ENTENDRE

RESPONDRE

1

Un problema real: La violència contra les dones



Més de la meitat de dones a Espanya han patit algun tipus de violència al llarg de la seva vida.



1 de cada 7 dones amb discapacitat ha patit agressions físiques.



3 de cada 4 dones amb discapacitat han experimentat ansietat, canvis d'humor o baixa autoestima a causa de violència psicològica.

**Les violències masclistes són més freqüents
i més greus en les dones amb discapacitat.**

2

Què és la violència masclista?



És quan una persona (normalment un home) fa mal a una dona pel fet de ser dona.



Això passa perquè vivim en una societat amb desigualtat on els homes tenen més poder que les dones.

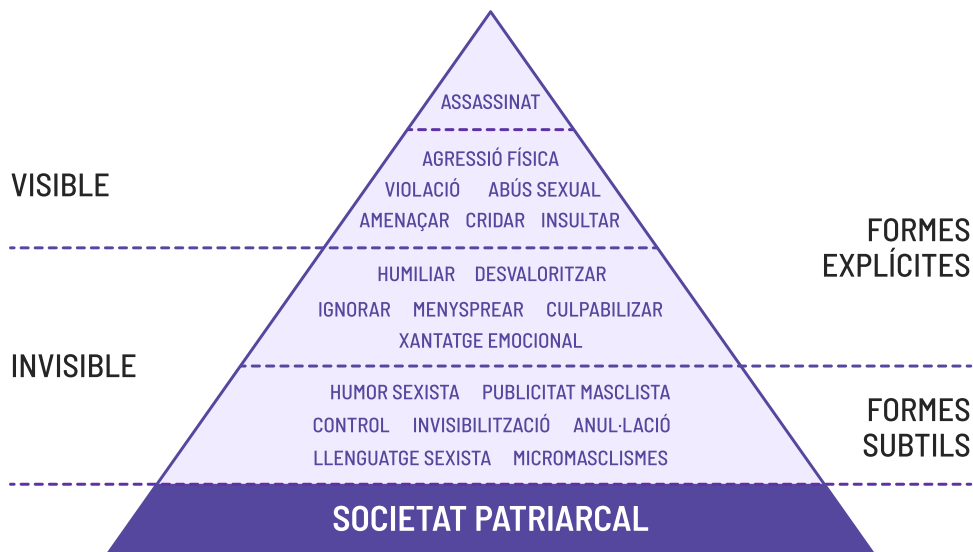


Inclou totes les formes de discriminació pel fet de ser dones. Poden ser actituds o comportaments que fan mal tot i no ser un delictes.



Aquestes violències també afecten a persones que no segueixen els estereotips de gènere.

Piràmide de les violències masclistes.



3

Tipus de violència



Física: cops, empentes o qualsevol agressió que causa mal corporal.



Psicològica: insults, humiliacions, amenaces o accions que generen por o malestar emocional.



Sexual: tocar una persona sense que ho desitgi o obligarla a fer alguna cosa que no vulgui.



Digital: assetjament, control o difusió de continguts íntims a través de mitjans digitals (controlar el mòbil o enviar fotos sense permís).



Econòmica: impedir l'accés a diners, recursos o feina d'una persona.

4

Com detectar la violència masclista? Alguns senyals:

- Et diu amb qui pots o no parlar
- Revisa el teu mòbil o xarxes socials sense permís
- Et fa sentir por, inseguretat o culpa
- T'insulta, et crida o et ridiculitza
- Controla els teus diners, els teus moviments o el teu cos
- T'obliga a tenir relacions sexuals sense que vulguis
- No et deixa veure a la teva família o amistats

Si et passa això, no és culpa teva. Demana ajuda!

5

Què puc fer si sofrec violència?



Acudeix a un hospital:

- Demana atenció mèdica i psicològica.
- Poden guardar proves fins a 6 mesos (fotografies, lesions, informes mèdics)



Guarda proves:

- Intenta conservar missatges, correus, documents, captures de pantalla



Si necessites fugir de casa:

- Porta la documentació personal essencial (DNI, targeta sanitària, diners)
- Pots anar a una casa d'acollida o refugi temporal



Suport legal i social:

- Consulta una persona especialitzada o una entitat de dones amb discapacitat
- La denúncia és confidencial i protegeixels teus drets

No t'ho callis:

On pots demanar ajuda?

En cas
d'emergència →

- Truca al **112**.
- Policia Nacional: **091**
- Guàrdia Civil: **062**

Atenció immediata
i confidencial

- IBDona 24h: **971 17 89 89**
- **016** – Telèfon gratuït, no deixa rastre en la factura.

- Accessible per a persones amb discapacitat auditiva:
 - Telèfon de **text**
 - WhatsApp: **600 000 016**
 - Aplicació **Svisual**

Atenció psicològica,
social i jurídica

- Centres d'Informació a la Dona (CID): **971 598 205**
- Associacions de dones amb discapacitat:
 - Fundació **CERMI** Dones
 - **Disca** – **VioGen**
 - Altres **entitats locals** de suport

Si veus violència:



Si hi ha perill immediat, truca al 112.



Prioritza la teva seguretat.

- No t'enfrontis a l'agressor.



Escolta i dona suport: acompanya a qui pateix sense jutjar ni pressionar.

- Explica i facilita la informació de la pàgina anterior.
- Guarda proves amb precaució si és possible, sense difondre-les.

Tens actituds masclistes i vols canviar?

GUIA DE RECURSOS



Reconèixer-ho és el primer pas: assumir que tens actituds masclistes és essencial per canviar.



Cerca ajuda professional.



Aprèn a gestionar emocions i comportaments: amb el suport adequat és possible treballar creences, emocions i accions que poden fer mal.



Canviar és un acte de responsabilitat: demanar ajuda no és mostra de debilitat, sinó de compromís amb tu mateix i amb la resta.

6

Glossari

1. **Aïllament:** Separar de família o amistats.
2. **Assetjament:** Molestar, seguir o perseguir una persona de manera incòmoda.
3. **Comentaris masclistes:** Acudits o comentaris que menyspreen les dones.
4. **Atenció social i jurídica:** ajuda per entendre les lleis i coneixer els drets i deures de cada persona.
5. **Control:** Vigilar què fa o amb qui parla algú.
6. **Estereotips de gènere:** Creences simplificades sobre com “han de ser” les persones segons el seu gènere.
7. **Humiliació:** Fer sentir vergonya o ridiculitzar algú.
8. **Patriarcat:** Societat on els homes tenen més poder que les dones.
9. **Violència sexual:** Obligar a tenir relacions o tocar sense permís.



Guia per entendre què són
les violències masclistes
i què podem fer.

IDENTIFICAR

ENTENDRE

RESPONDRE

VIOLENCIES MASCLISTES **LES PODEM ATURAR**

IGUALTAT ACCESSIBLE

Materials didàctics destinats al foment de la igualtat de gènere i la prevenció de les violències masclistes adreçats a persones amb discapacitat intel·lectual.