

Todos/as podemos ayudar

Contrato de apoyo a mujeres víctimas de violencia de género.

Yo

Me comprometo a :

Apoyarte

No juzgarte

Sostenerte

Escucharte

Respetarte

Entenderte

Comprenderte

Creerte

Buscar ayuda

Fdo.:.....

Si quieres puedes hacernos llegar tu contrato de apoyo o dejarlo en tu ayuntamiento.



Oficina de Igualdad y Violencia de Género.

Sara Granado Mora y Matilde Gómez Gómez

Tlfno.: 927434123/36

Fax: 927 43 41 11

C/ del Río, S/N.Vegas de Coria .Nuñomoral.

Email.- oilashurdes@juntaex.es

<https://www.facebook.com/Oficina-Igualdad-Mancomunidad-Hurdes>.



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Igualdad y Portavocía



Tod@s contra la Violencia de Género

25 de Noviembre.



Autora Eva Sánchez .

“Es posible que ayudar a una persona no cambie el mundo entero, pero si puede cambiar el mundo de esa persona”.

¿ Por qué las mujeres permanecen en relaciones violentas?

El ciclo de la violencia

1.-Acumulación de la tensión : la persona agresora se empieza a enfadar y discutir por cualquier cosa (la comida está sosa o una camisa mal planchada) ,insultos, humillaciones (no sabes hacer nada), gritos. Son hechos aislados y la mujer cree que puede contrararlos y que acabarán desapareciendo. Aparece el sentimiento de culpa en la mujer.

2.-Explosión o agresión: la persona agresora desata su furia /ira con amenazas, lanza o rompe objetos (platos, vasos, puños pared),rompe cosas importantes para ella (fotos, regalos,...),le pega, empuja, zarandea, etc.La víctima queda atemorizada y angustiada.

3.-Luna de miel: la persona agresora intenta recuperar a la víctima con disculpas, regalos, pide perdón, promete que no volverá a pasar :“te quiero”, “sin ti no puedo vivir”,etc. Viven un periodo de tranquilidad. Esta fase es la que mantiene el ciclo de la violencia de género durante los primeros episodios de maltrato.



Otros motivos que hacen que las mujeres permanezcan en relaciones violentas:

Indefensión aprendida: la mujer aprende a creer que no puede cambiar la situación de maltrato ni su situación de pareja, se acostumbra a vivir con miedo.

El miedo que le genera la situación de maltrato le produce confusión e inmoviliza todo proceso interno para salir de la situación. Es como vivir dentro de un laberinto donde no somos capaces de encontrar el camino de salida.

La vergüenza para admitir que son mujeres maltratadas y pedir ayuda, pues “los trapos sucios se limpian en casa”, “esto pasa porque no soy una *buena esposa*”,etc.

La culpa los episodios de maltrato ocurren para corregir algo que yo hago mal, es decir, se autoinculpa y justifica al agresor.

La dependencia emocional y los mitos del amor romántico. La mujer se casa enamorada e ilusionada (“el príncipe azul”), es padre de sus hijxs, es la persona a la que ama , “su media naranja”, “los celos son porque me quiere y se preocupa por mí”, “mi amor y cariño lo van a cambiar”...

El amor niega y oculta lo que sucede.

Dependencia económica, presiones familiares y sociales (“dale otra oportunidad”, “hay que aguantar”, “si es buen muchacho y muy trabajador” etc.).

No se identifican como víctimas de violencia de género(“ Si a mí no me pega como voy a ser yo víctima de violencia de género”).

Escalera de la violencia de género

Lee esta escalera desde abajo hacia arriba.



Inspirado en la Escalera de la Violencia de Género de Carmen Rúa Repullo