



VIOLENCIA DE GÉNERO

¿CÓMO ACTUAR ANTE DIFERENTES
SITUACIONES?

Índice

Índice	2
¿CÓMO ACTUAR ANTE DIFERENTES SITUACIONES?	3
¿Qué hacer si identificas la violencia de género?	3
Si crees que estás sufriendo violencia de género, ¿qué puedes hacer?	3
Si crees que otra mujer está sufriendo violencia de género, ¿qué puedes hacer?	4

¿CÓMO ACTUAR ANTE DIFERENTES SITUACIONES?

¿Qué hacer si identificas la violencia de género?

Si ves señales de violencia de género en ti o en alguien cercano, es importante actuar. La violencia de género no debe ser tolerada. Hay recursos y organizaciones que ofrecen apoyo y protección a las víctimas.

Es clave que las mujeres que sufren maltrato busquen ayuda pronto, ya sea hablando con un profesional, yendo a un centro de apoyo o contactando con la policía. En España, hay una línea de atención 016 para ofrecer orientación.

Recuerda, una relación sana debe ser segura y respetuosa. Si hay control, miedo o maltrato, no es sana y es necesario tomar medidas para protegerse.

Si crees que estás sufriendo violencia de género, ¿qué puedes hacer?

Lo primero es hablar con alguien de confianza y pedir ayuda. Busca el apoyo de familiares o amigos. Si te has distanciado de ellos, intenta reconectar.

Es normal sentir miedo o justificar a tu pareja, pero debes saber que la violencia nunca está justificada. Tú no eres la culpable. Si tu pareja te maltrata, no podrás ser feliz. Aunque es difícil dar el paso, con el apoyo adecuado puedes salir del círculo de maltrato.

Existen recursos como el teléfono **016, disponible las 24 horas**. También puedes comunicarte por WhatsApp o correo electrónico. Estos servicios garantizan la **confidencialidad** y están disponibles en varios idiomas.

Si eres menor de edad o conoces a alguien en tu entorno que está sufriendo violencia, puedes llamar a **ANAR al 900 20 20 10**. También puedes visitar la página web del Ministerio de Igualdad para encontrar más recursos.

Si crees que otra mujer está sufriendo violencia de género, ¿qué puedes hacer?

Es importante ser comprensivo, ya que las víctimas suelen tener miedo o sentirse culpables. No la presiones, pero hazle saber que estás ahí para apoyarla. Anímla a hablar sobre lo que está viviendo y explícale que ella y sus hijos, en el caso de que hubiera, tienen derecho a vivir sin miedo.

Si presencias un acto de violencia de género... ¡No mires hacia otro lado!

La violencia de género es un delito público, y es importante denunciarlo. **Llama al 112 para que la policía pueda intervenir rápidamente.**

Cuando una mujer sufre violencia, su entorno cercano puede ayudar mucho. Las mujeres deben sentir que no las van a juzgar. **Necesitan saber que las escucharán y apoyarán.**

La sociedad tiene que entender que las mujeres maltratadas a veces justifican el comportamiento de su agresor. **El control que ejercen no es normal, pero las mujeres pueden pensar que sí lo es.**

Si una amiga te cuenta que está sufriendo violencia, como violencia psicológica, debes apoyarla, incluso si ella te pide que no te metas.

A veces, las mujeres piensan que se quedarán solas si dejan al agresor. Por eso, es muy **importante darles apoyo** y hacerles saber que no están solas.

Aunque muchas veces se les dice a las víctimas que denuncien, **primero necesitan recuperar su autoestima**. El agresor suele aislar a la víctima, por lo que debemos ayudarla a que no se sienta sola.

En cuanto al **agresor**, es importante condenar su comportamiento y decirlo en público. Si no lo hacemos, estamos poniendo la culpa en la víctima, que nunca es responsable de la violencia que sufre.

La violencia de género es un delito, y la víctima nunca tiene la culpa.