



Esta guía pretende ser un instrumento útil para o conxunto da sociedade, pero moi especialmente para o ambiente das vítimas de violencia machista. Pode que saibas que unha muller próxima a ti está enfrontando violencia. Quizais presenciaches unha agresión na rúa ou a escoites do outro lado da parede, e teñas dúbidas de cómo actuar. Pode incluso que ti esteas vivindo unha situación de violencia.

Con esta ferramenta queremos axudarte a saber que facer, a entender que é a violencia machista e por que pasa. Todas as persoas podemos ser unha peza clave, un punto violeta, para acompañar e atender ás vítimas. Ao descargar esta guía xa estás dando un enorme paso, non só para poder axudar a alguén, senón para acabar coa discriminación das mulleres na nosa sociedade.

**GRAZAS POR  
SUMARTE**

Necesitamos que te fagas  
as seguintes preguntas:

*Que podo facer se son  
testemuña ou coñezo un caso  
de violencia machista?*

*Que fago se son vítima de  
violencia machista?*

Esta guía é para ti.

**#PuntoVioleta**

## Contidos

*Enlaces directos aos contidos da guía:*

▶ Fun testemuña dunha agresión	5
<hr/>	
▶ Alguén que coñezo é vítima	13
<hr/>	
▶ Alguén do meu ambiente próximo é vítima	16
<hr/>	
▶ Eu son a vítima	22
<hr/>	
▶ Recursos dispoñibles	25
<hr/>	
▶ Falemos de violencia machista	29
<hr/>	

**FUN TESTEMUÑA  
DUNHA AGRESIÓN**

Quizais non coñezas a vítima.  
Pode ser que coincidiras  
con ela no parque, no  
supermercado, na farmacia ou  
en calquera espazo público.

Se te encontras cunha  
situación de violencia  
machista... pregúntate:

**Que podo facer?**

## Corre perill la vida de la vítima?

### CHAMA INMEDIATAMENTE



**112** Emerxencias  
**091** Policía Nacional  
**062** Garda Civil

### DESCARGA ALERTCOPS



A app **ALERTCOPS**<sup>1</sup> permite enviar un sinal de alerta á policía coa túa xeolocalización.

### NON TE POÑAS EN RISCO

A túa **seguridade** é importante **se queres axudar**. Agarda a que cheguen os servizos de emerxencias e de seguridade.

## Non é unha situación de risco extremo nin corre perigo inminente a vida da vítima?

Nese caso, se presencias unha agresión recomendámosche o seguinte: **chama e actúa**.



**091** Policía Nacional  
**062** Garda Civil  
**112** Valora chamar a Emerxencia



A app **ALERTCOPS** permite enviar un sinal de alerta á policía coa túa xeolocalización.

### INTENTA GRABAR CO TEU MÓBIL A SITUACIÓN

Este tipo de **probos son moi importantes para o atestado**. Pon estas gravacións a disposición da policía e/ou Garda Civil. Non as difundas ou compartas por redes sociais!!

## Atópaste no interior dun lugar ou establecemento público?

*Estás nun supermercado, unha farmacia, unha tenda, nun bar ou nunha discoteca, por exemplo?*

**Pide axuda a outras persoas que se atopen no lugar**. Arroupade a vítima. Preguntádelle que necesita, respectando os seus ritmos e decisións.

Valorade se é necesario chamar aos servizos de emerxencias, a policía e/ou Garda Civil.

<sup>1</sup> <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

Podes avisar a **persoa encargada**, cóntalle o que sucede e conxuntamente, mantendo a calma, acompañade a vítima no que necesite.

### *Chegou a policía ou a Garda Civil?*

#### **OFRÉCETE PARA COLABORAR CO TEU TESTEMUÑO**

Colabora ofrecendo toda a información e probas que teñas. É moi importante e axudará a que o atestado sexa máis completo.

#### **INTERPOÑER DENUNCIA É DECISIÓN DA VÍTIMA**

Debes saber que hai moitas mulleres que, polas circunstancias nas que se atopan, **van a ter dificultades á hora de denunciar, pode ser que decidan facelo nese momento ou non.**



En calquera caso, o teu testemuño é moi valioso.

#### **PODO DENUNCIAR EU?**

**Interpoñer a denuncia é unha decisión da vítima**, trátase dun paso importante pero tamén complicado para ela.

En todo caso, se te fas esta pregunta, debes saber que, **cando falamos de violencia de xénero no ámbito da parella ou exparella, si poden interpoñer denuncia outras persoas.**



Son delitos públicos, aféctanos a todos e a todas como sociedade, por iso poden ser denunciados por calquera persoa ou institución que teña coñecemento deles.



## Fuches testemuña dunha agresión sexual

### CHAMA INMEDIATAMENTE



**112** Emerxencias  
**091** Policía Nacional  
**062** Garda Civil

### DESCARGA ALERTCOPS



A app **ALERTCOPS**<sup>2</sup> permite enviar un sinal de alerta á policía coa túa xeolocalización.

### PIDE AXUDA A QUEN TEÑAS AO REDOR

Se te atopas con máis persoas ou estás nunha festa, local ou nun establecemento, pide axuda a quen teñas ao teu redor, acode ao **punto violeta** se existe (espazos seguros para denunciar agresións machistas) e/ou avisa á organización.

### NON TE POÑAS EN RISCO

A túa **seguridade é importante se queres axudar**. Agarda a que cheguen os servizos de emerxencias e de seguridade.

### RECORDA QUE O PRIMEIRO É ACOMPAÑAR E ATENDER A VÍTIMA

Tes que ter empatía con ela, cunha escoita activa e sen xulgar o sucedido.

## Encontrácheste cunha muller que che conta que a agrediron sexualmente?

### MANTÉN A CALMA E VALORA A SITUACIÓN

Avalía o seu estado físico e emocional. Se observas que necesita atención médica ou asistencia policial, **chama**:



**112** Emerxencias  
**091** Policía Nacional  
**062** Garda Civil

<sup>2</sup> <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

***Intenta falar sosegadamente coa vítima. escoita o seu relato, sen xulgar as súas palabras. Mostra unha actitude de empatía e de escoita activa.***

Estás nunha situación difícil. A vítima pode atoparse nun estado traumático e que o seu relato non sexa lineal ou congruente. Recorda que estás cunha vítima que acaba de vivir unha experiencia traumática, por iso necesitas afrontar o momento con moita calma. **Empatiza con ela.**

### **FALAS CON ELA E NON QUERE CHAMAR**

*Dálle tempo e proponlle chamar ao 016*

Solicítade información a este servizo, que vos axudará sobre os **servizos de asistencia social, sanitarios e xurídicos** aos que poder acudir.



**016**  
**24 h / 365 días ao ano**  
**Non deixa rastro na factura**

**Quizás te atopes nunha festa ou nun local**, entón podes acudir xunto a ela ao punto violeta (espazos seguros nos que denunciar agresións machistas) ou pedir a colaboración da persoa encargada do lugar.




**O principal é trasladala a un espazo onde poida atoparse segura e tranquila.**

**PODO DENUNCIAR EU?**

**Non**, pero a túa colaboración acompañando á vítima, alertando aos Servizos de Emerxencia, á policía e/ou Garda Civil e ofrecendo o teu testemuño, é clave.

**Cando falamos de violencias sexuais é diferente que nos casos de violencia de xénero.** Estes son delitos semipúblicos, iso que significa? Que para que poidan ser perseguidos penalmente pola acusación particular, pola Fiscalía ou pola acusación popular, **a vítima debe ter denunciado primeiro.**



GRAZAS POR  
TER CHEGADO  
ATA AQUÍ!

**ALGUÉN QUE  
COÑEZO É VÍTIMA**

## **Coñeces a vítima?**

Por exemplo, compartes ximnasio con ela? Quizais a coñeces do colexio ao que vai a túa filla ou fillo? Es un veciño ou veciña da vítima?

Neste último caso, quizais escoitaches berros, incluso golpes, de maneira máis ou menos habitual.

## *Temes pola vida da vítima?*

### CHAMA INMEDIATAMENTE

Non sintas medo ou vergoña. Recorda que a túa chamada é anónima, a policía acudirá ao lugar sen necesidade de dicir quen facilitou a información.



**112** Emerxencias  
**091** Policía Nacional  
**062** Garda Civil



A app **ALERTCOPS<sup>3</sup>** permite enviar un sinal de alerta á policía coa túa xeolocalización.

Se estás en situación de avisar a outras persoas, faino. Por exemplo, se se trata dun feito que ocorre na túa comunidade, **vai buscar a outros veciños ou veciñas** para que te acompañen, pídelles que se impliquen contigo e che axuden a xestionar a situación.

### NON TE POÑAS EN RISCO

**A túa seguridade é importante se queres axudar.** Agarda a que cheguen os servizos de emerxencias e de seguridade.

### QUE PODES FACER CANDO CHEGUE A POLICÍA?

**Comparte o teu testemuño** sobre a situación coa policía ou a Garda Civil. O teu testemuño, e o das persoas que puideran presenciar coma ti o ocorrido, será fundamental para que os e as axentes completen o atestado policial.

**Recorda que a decisión de denunciar é da vítima.** Se ela non quere interpoñer denuncia, ben sexa por medo, por vergoña ou por calquera outra circunstancia, podes acompañala e estar aí para ela. En todo caso, ti poderías denunciar como testemuña dun delito de violencia machista.

## *Quizais se trata dunha situación que non é de risco extremo*

*Como actúo con esa muller? Que lle digo?*

### OFRÉZOLLE O MEU APOIO, FALO CON ELA?

**Si.** É moi importante que saiba que pode contar contigo, que non está soa.

<sup>3</sup> <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

Faino evitando calquera situación de risco e **asegurándote de que o seu agresor non está**. Cando teñas a oportunidade, intenta falar con ela e faino de maneira calmada e tranquila para que non se sinta xulgada ou avergoñada.

### ADEMAIS DE FALAR CON ELA, COMO PODES AXUDALA?

Faillle saber que **estás aí** e que pode contar contigo, é a mellor maneira de axudala. Comunicarlle a túa plena disposición é unha gran forma de apoio.

Pode solicitar información xurídica ou social chamando ao **016** (tamén vía WhatsApp ou email). Intenta facilitarlle estes recursos de maneira segura e recórdalle que pode comunicarse coa policía ou coa Garda Civil. Tamén podes facelo ti.



**016** (non deixa rastro na factura)



**600 000 016** (WhatsApp)



**016-online@igualdad.gob.es**



**091** Policía Nacional

**062** Garda Civil

Infórmate dos **servizos de atención especializados para vítimas de violencia machista<sup>4</sup>** da túa zona ou das asociacións de mulleres.

Cando o vexas oportuno, trasládalle esa información á vítima da maneira máis fácil e accesible para ela, sempre nun lugar seguro e procurando que non chegue o agresor.

GRAZAS POR  
TER CHEGADO  
ATA AQUÍ!

<sup>4</sup> <https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/Search.action>

**ALGUÉM DO MEU  
AMBIENTE PRÓXIMO  
É VÍTIMA**



**Coñeces e tes relación coa vítima?** Quizais se trata de alguén a quen queres.

Trátase da túa amiga, a túa irmá, a túa compañeira de clase, de traballo?

### *A vida desa persoa corre perigo?*

#### CHAMA INMEDIATAMENTE



**112** Emergències  
**091** Policía Nacional  
**062** Guàrdia Civil

#### DESCARGA ALERTCOPS



A app **ALERTCOPS**<sup>5</sup> permite enviar un sinal de alerta á policía coa túa xeolocalización.

#### NON TE POÑAS EN RISCO

**A túa seguridade é importante se queres axudar.** Agarda a que cheguen os servizos de emerxencias e seguridade.

### *Chegou a policía ou a Garda Civil?*

#### COLABORA CO TEU TESTEMUÑO

Colabora ofrecendo toda a información e probas que teñas. É moi importante e axudará a que o atestado sexa máis completo.

#### DENUNCIAR É DECISIÓN DA VÍTIMA

Debes saber que hai moitas mulleres que, polas circunstancias nas que se encontran, van a ter dificultade á hora de denunciar, pode ser que decidan facelo nese momento ou non. En calquera caso, **o teu testemuño é moi valioso.**

#### PODO DENUNCIAR EU?

**Interpoñer a denuncia é unha decisión da vítima.** Trátase dun paso importante pero tamén complicado para ela.

En todo caso, se te fas esta pregunta, debes saber que, cando falamos de violencia de xénero, si poden interpoñer denuncia outras persoas. Son delitos públicos, aféctanos a todos e a todas como sociedade, por iso **poden ser denunciados por calquera persoa ou institución que teña coñecemento deles.**

<sup>5</sup> <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

*Quizais non é unha situación de risco extremo pero sospeitas que esa muller pode ser vítima de violencia machista*

*Non sabes como actuar?*

Existen diferentes recursos aos que podes acudir e onde te informarán, tanto a ti como a ela:



**016**

Son **especialistas en violencias contra as mulleres**



**600 000 016** (WhatsApp)



**016-online@igualdad.gob.es**



**ACUDE** aos servizos do teu municipio, provincia ou Comunidade Autónoma

Son moitos os **recursos dispoñibles e próximos**, como asociacións de mulleres, ONG, entidades e servizos sociais especializados, etc.

### QUERES COMPARTIR INFORMACIÓN CON ELA?

Busca un momento en el que ella esté sola o en el que se encuentre lejos de su agresor y, con calma y empáticamente, trasládale que estás y estarás con ella.

### ACOMPAÑA A VÍTIMA

É importante que ela saiba que estarás para axudala, cando o necesite, sen xulgala.

### COMPORTE INFORMACIÓN

Infórmaa sobre recursos e servizos aos que pode acudir. Ofrécete a acompañala. Faino dunha maneira que sexa segura para ela.

### QUIZAIAS ELA NON QUERE DAR NINGÚN PASO

Pode ser difícil de entender pero segue mostrando o teu apoio. Esta pode ser unha situación frustrante para ti que realizas o acompañamento, pero é importante comprender a complexidade das violencias machistas. Quizais sexas a única persoa ao que poda acudir.

## Fuches testemuña dunha agresión sexual?

### LLAMA INMEDIATAMENTE



**112** Emergencias  
**091** Policía Nacional  
**062** Guardia Civil

### DESCARGA ALERTCOPS



La app **ALERTCOPS**<sup>6</sup> permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

### PIDE AXUDA A QUEN TEÑAS AO REDOR

Se te encontras con máis persoas ou estás nunha festa, local ou nun establecemento, pide axuda a quen teñas ao teu redor, acude ao punto violeta (espazos seguros nos que denunciar agresións machistas) e/ou avisa a organización.

### NON TE POÑAS EN RISCO

A túa seguridade é importante se queres axudar. Agarda a que cheguen os servizos de emerxencias e de seguridade.



O primeiro é acompañar e atender a vítima.

**Quizais non se trata dunha situación de emerxencia. Contouche que foi agredida sexualmente recentemente ou no pasado?**

*Esa persoa quizais sexa a túa amiga, compañeira ou familiar. Que podes facer para axudala?*

### MANTÉN A CALMA

Escoita sosegadamente e pregúntalle que necesita, respectando os seus ritmos e decisións. Ofrécelle o teu apoio e a túa compañía, encontrou en ti un espazo de seguridade para poder

<sup>6</sup> <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

contar algo así. Evita preguntas innecesarias ou que supoñan un xuízo de valor. Non lle fagas preguntas incómodas.

Tamén é importante que non realices preguntas que lle fagan pensar que non a cres. Garda a confidencialidade da persoa e do sucedido.

Infórmate de que existen **recursos especializados** nos que poden atendela. Ten dereito a asistencia sanitaria e psicolóxica, así como a asesoramento e acompañamento xurídico.



Se se trata dun **feito recente**, quizais necesite asistencia médica. Este paso é importante porque poden tomarse mostras biolóxicas e detectarse posibles Infeccións de Transmisión Sexual (ITS). **Para iso é aconsellable non lavarse.**

### ELA NON QUERE ACTUAR AGORA

Respétaa. Non a xulgues. Non mostres desaprobación ou reproche. Pode ser moi difícil comprender a súa decisión, incluso pode resultar frustrante para ti, pero respétaa. Móstralle o teu apoio e acompañaa no seu proceso.

En todo caso, as violencias sexuais poden denunciarse durante os seguintes 5 ou 15 anos, dependendo do feito delituoso. No caso de que os **feitos ocorresen nun momento pasado e a vítima fora menor**, o prazo de prescrición empeza a contar dende que cumpre 35 anos.

**GRAZAS POR  
IMPLICARTE!**

**EU SON A  
VÍTIMA**

## Estás nunha situación de emerxencia? Tes medo porque sentes que ti ou os teus podedes estar en perigo?

**Recorda** que neste caso **debes porte en contacto de maneira inmediata** co teléfono de emerxencias. Tamén podes poñerte en contacto coa Policía Nacional e Garda Civil. **No caso de que non poidas realizar unha chamada**, podes utilizar a app ALERTCOPS, dende a que se enviará unha alerta á policía coa túa localización.



**112** Emerxencias  
**091** Policía Nacional  
**062** Guardia Civil



La app **ALERTCOPS**<sup>7</sup> permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

## TAMÉN PODES ACUDIR Á TÚA FARMACIA

Recentemente, púxose en marcha unha iniciativa para que a farmacia do teu barrio ou da túa vila sexa un lugar seguro onde solicitar información cualificada, subministrada por profesionais.

## VIVES CO TEU AGRESOR

Chama ao **016** para informarte dos servizos dispoñibles que te poden acompañar na túa decisión. Tamén podes comunicarte vía WhatsApp ou enviando un email.



**016**  
Son **especialistas en violencias contra as mulleres**. Esta chamada non deixa rastro na factura



**600 000 016**  
(WhatsApp)

**016-online@igualdad.gob.es**

## Sentes que chegou o momento de romper coa situación de violencia?

### PIDE AXUDA

Chama ao **016** ou escribe un Whatsapp ao número 600 000 016. Ponte en contacto con algunha persoa coñecida, quizais algunha amiga, amigo, un familiar... Incluso a túa veciña ou veciño che pode axudar a saír dunha situación de violencia machista.

Recorda que ademais de acudir á policía e/ou Garda Civil, existen outras vías para saír dunha situación de violencia, como as organizacións de mulleres e feministas, ONG, Centros de Información á Muller da túa localidade. Todas as Comunidades Autónomas dispoñen dunha **rede de servizos especializados**<sup>8</sup> integrados por equipos de avogadas, psicólogas, traballadoras sociais, etc., que che vai atender e acompañar de maneira confidencial e segura.

<sup>7</sup> <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

<sup>8</sup> <https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/Search.action>

## Sufriches violencia sexual?

### SE ESTÁS EN RISCO

Chama ao **112** e pide protección policial.

Tamén podes chamar ao **016**, onde te informarán sobre os **recursos de atención e asesoramento** (psicológico, social, xurídico) que existen no teu territorio e dos pasos a dar se queres interpoñer unha **denuncia**.



**016**

**Atención e asesoramento**

psicológico, social e xurídico

**Este tipo de delitos só se perseguen se hai denuncia da vítima.** De forma paralela, si que tes dereito a unha asistencia social, psicolóxica e xurídica que prestarán os servizos ou recursos especializados do teu territorio.

### SE SUFRICHES UNHA VIOLACIÓN

**Acude ao hospital máis próximo para que che fagan un exame xinecológico** (incluídas as probas de Infeccións de Transmisión Sexual e VIH), así como unha recollida forense de mostras biolóxicas. No seu caso, pide que o tratamento preventivo do embarazo e das ITS se faga o antes posible. **Tes dereito a que che entreguen copia do parte médico.**



Recorda que **non debes cambiarte de roupa, nin lavarte**, e no caso de violación bucal, **non comas, nin bebas ata que che teñan feito o recoñecemento médico no hospital**, xa que poderían eliminarse probas esenciais para a identificación do agresor.

**No caso de que decidas denunciar, comunícao ao persoal sanitario** que che atende para que chamen á policía ou á Garda Civil, que acudirá ao hospital onde te encontres. Unha vez realizada a denuncia, tes dereito a que che dean a copia.





**RECURSOS  
DISPONIBLES**

## **A onde podo acudir?**

Existen unha serie de recursos a disposición das vítimas que constitúen distintas portas para abandonar as situacións de violencia machista.

## Recursos para calquera persoa

### NECESITAS INFORMACIÓN ESPECIALIZADA E ASESORAMENTO?



**016** (non deixa rastro na factura)

**600 000 016** (WhatsApp)



**016-online@igualdad.gob.es**



**www.igualdad.gob.es**

O **016** funciona as **24 horas** durante os **365 días do ano**. Son expertas en violencias machistas, poden asesorarte sobre os teus dereitos, sobre os recursos dispoñibles próximos.

Na **web do Ministerio de Igualdade**, encontrarás información sobre os recursos existentes.

### ESTÁS NUNHA SITUACIÓN DE EMERXENCIA?



**112** Emergencias  
**091** Policía Nacional  
**062** Guardia Civil



La app **ALERTCOPS**<sup>9</sup> permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

## Recursos só para vítimas

### NECESITAS ASESORAMENTO XURÍDICO?



**016** (Non deixa rastro na factura)  
**600 000 016** (WhatsApp)  
**016-online@igualdad.gob.es**

**Todas as Comunidades Autónomas** dispoñen de servizos especializados gratuítos e confidenciais, cun equipo xurídico. **Se chamas ao 016** daranchea información do recurso máis apropiado.

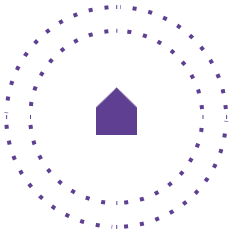
### PARA MULLERES CON DISCAPACIDADE



**Servizo TELESOR** (<http://www.telesor.es>)  
**Servizo SVISUAL** (<http://www.svisual.org>)  
**De 8 a 22 h** (todos os días)

Este servizo préstase en **52 idiomas** e cun servizo de vídeo-interpretación adaptado a posibles situacións de discapacidade.

<sup>9</sup> <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>



### EXISTEN CENTROS DE EMERXENCIA E CASAS DE ACOLLIDA

Se necesitas abandonar o teu domicilio, podes acudir a eles en todas as Comunidades Autónomas. Cando pidas axuda, **fai constar que necesitas aloxamento temporal seguro.**

**Se tes menores ao teu cargo** todas as Comunidades Autónomas dispoñen de aloxamentos adaptados para os teus fillos ou fillas.

### ESPAZOS SEGUROS PARA OS ANIMAI

Ademais, **se tes un animal ao teu cargo**, debes saber que tamén existe un servizo para el.



**673765330**

Espazos seguros para animais

### SERVIZO ATENPRO ((Atención e Protección ás Víctimas de Violencia de Xénero))

Información no Concello da túa localidade



**ATENPRO**

**900 22 22 92**

Ademais, podes consultar a **'Guía de dereitos para vítimas de violencia machista'**<sup>10</sup>, elaborada pola Delegación do Goberno contra a violencia de xénero (DGVG) en 2021.



**Delegación de Goberno contra a violencia de xénero**

Para máis información, consulta a súa **web**:

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/instituciones/delegacionGobierno/home.htm>

## Recursos violencias sexuais

**Chama ao 016** e solicita información sobre o **servizo especializado de atención a vítimas e superviventes de violencia sexual** da túa Comunidade Autónoma ou Concello.

Tamén podes solicitar esta información vía **WhatsApp** ou **correo electrónico**.



**016**



**600 000 016** (WhatsApp)



**016-online@igualdad.gob.es**

<sup>10</sup> <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/derechos/docs/guidaderechos.pdf>

**FALEMOS  
DE VIOLENCIA  
MACHISTA**

Ademais de coñecer como actuar, **queres ter máis información sobre o que é a violencia machista?**

## *Que debo saber sobre a violencia machista?*

Cando falamos de violencia machista, referímosnos a un concepto de violencia que vai máis alá da violencia de xénero dentro do ámbito da parella ou exparella, tamén falamos de violencia sexual.

A violencia de xénero é a manifestación da discriminación, da situación de desigualdade e as relacións de poder dos homes sobre as mulleres, exerceuse sobre estas por parte de quen sexan ou teñan diso os seus cónxuxes ou de quen estean ou teñan estado ligados a elas por relacións similares de afectividade, aínda sen convivencia.

As violencias sexuais son calquera acto de natureza sexual non consentido ou que condicione o libre desenvolvemento da vida sexual en calquera ámbito público ou privado, xa sexa na parella ou exparella e fóra dela, incluíndo o ámbito dixital.

## *Non afecta só ás mulleres?*

Cando falamos de vítimas de violencia de xénero, referímonos ás mulleres que a sofren por parte da súa parella ou exparella, pero tamén ás persoas menores de idade que son familiares ou achegadas das mulleres. Trátase dunha das peores formas de violencia contra as mulleres, chamada violencia vicaria, na que se usa aos menores para inflixir o maior dano posible á muller. É un tipo de violencia de xénero directa.

Así mesmo, as violencias sexuais constitúen quizais unha das violacións de dereitos humanos máis habituais e ocultas de cantas se cometen na sociedade española, que afectan de maneira específica e desproporcionada ás mulleres e ás nenas, pero tamén aos nenos.

Podes pensar que se trata dun problema pouco habitual, pero queremos que saibas que **do total de mulleres de 16 anos residentes en España:**

▶ **57,3%** | **1 de cada 2 mulleres** sufriu violencia ao longo da súa vida por ser muller.

▶ **2.905.489**  
mulleres | O 14,2% sufriu violencia física e/ou sexual dalgunha parella, actual ou pasada, **nalgún momento da súa vida.**

▶ **374.175**  
mulleres | O 1,8% **sufriu violencia física** e/ou sexual dalgunha parella, actual ou pasada, **nos últimos 12 meses.**

▶ **96,9%** | O 96,9% das mulleres que sufriron violencia física e/ou violencia sexual dalgunha parella, actual ou pasada, **manifestan ter sufrido tamén algún tipo de violencia psicolóxica** (emocional, control, económica ou medo).



## Que tipos de violencias machistas hai? Como podo identificalas?

*Non se reduce ás agresións físicas*

### **VIOLENCIA FÍSICA\***

Consiste en causar ou intentar causar dano á muller, golpeándoa, propinándolle patadas, queimándoa, agarrándoa, beliscándoa, empuxándoa, dándolle lapadas, tirándolle do cabelo, mordéndoa, denegándolle atención médica ou obrigándoa a consumir alcohol ou drogas, así como empregando calquera outro tipo de forza física contra ela. Pode incluír danos á propiedade.

### **VIOLENCIA SEXUAL**

Calquera acto de natureza sexual non consentido ou que condicione o libre desenvolvemento da vida sexual en calquera ámbito público ou privado, incluíndo o ámbito dixital.

### **VIOLENCIA ECONÓMICA\***

Consiste en lograr ou intentar conseguir a dependencia financeira doutra persoa, mantendo para iso un control total sobre os seus recursos financeiros, impedíndolle acceder a eles ou prohibíndolle traballar ou asistir á escola.

### **VIOLENCIA PSICOLÓXICA\***

Consiste en provocar medo a través da intimidación; en ameazar con causar dano físico a unha persoa, á súa parella ou ás súas fillas ou fillos, ou con destruír as súas mascotas e bens; en someter a unha persoa a maltrato psicolóxico ou en forzala a illarse das súas amizades, da súa familia, da escola ou do traballo. Pode ter distintas variantes, como a emocional, que consiste en minar a autoestima dunha persoa a través de críticas constantes, en infravalorar as súas capacidades, insultala...

### **VIOLENCIA DIXITAL**

Trátase dunha forma de violencia de xénero que se exerce a través das tecnoloxías dixitais, das redes sociais ou de Internet. Entre elas, o ciberacoso é unha das máis características. Supón unha forma de limitación da liberdade que xera dominación e relacións desiguais entre homes e mulleres que teñen ou tiveron unha relación afectiva. Supón tamén unha dominación sobre a vítima mediante estratexias humillantes que afectan á privacidade e intimidade, ademais do dano que supón á súa imaxe pública.

## VIOLENCIA VICARIA

Trátase dunha forma de violencia que exercen os agresores contra os seus fillos e fillas co único obxectivo de facer dano ás súas parellas ou exparellas. A utilización dos fillos para continuar a violencia que se exerce cara ás exparellas é unha das formas máis extremas de violencia machista. En ocasións, os maltratadores acaban matando os fillos ou as fillas. Trátase dunha violencia estendida e oculta.

\* Fonte: **ONU MUJERES**<sup>11</sup>

**Por que te necesitamos?**

**Por que é importante a túa resposta?**

Porque a **violencia machista non é un asunto privado**, senón unha cuestión que nos interpela a todas e a todos, tanto sociedade coma institucións.

O que queremos trasladar é que como sociedade non toleramos ningún tipo de violencia. Dános igual o tipo e a esfera da vida na que ocorra. **Ante a violencia machista non mires para outro lado.**

**Trátase dun problema social de primeira orde, dunha vulneración de dereitos humanos** e é, ademais, un **delito público** que se persegue de oficio polos operadores policiais e xurídicos aínda sen existir denuncia da persoa agaviada.

**Para ti, que chegaches ata aquí,  
isto é moi importante**

Debes ter en conta que saír dunha situación de violencia machista é complicado para moitas mulleres. Son numerosos os factores que fan que unha vítima teña dificultades para romper o vínculo co seu agresor. Na maioría das ocasións necesitará axuda profesional ou acompañamento emocional para faceb.

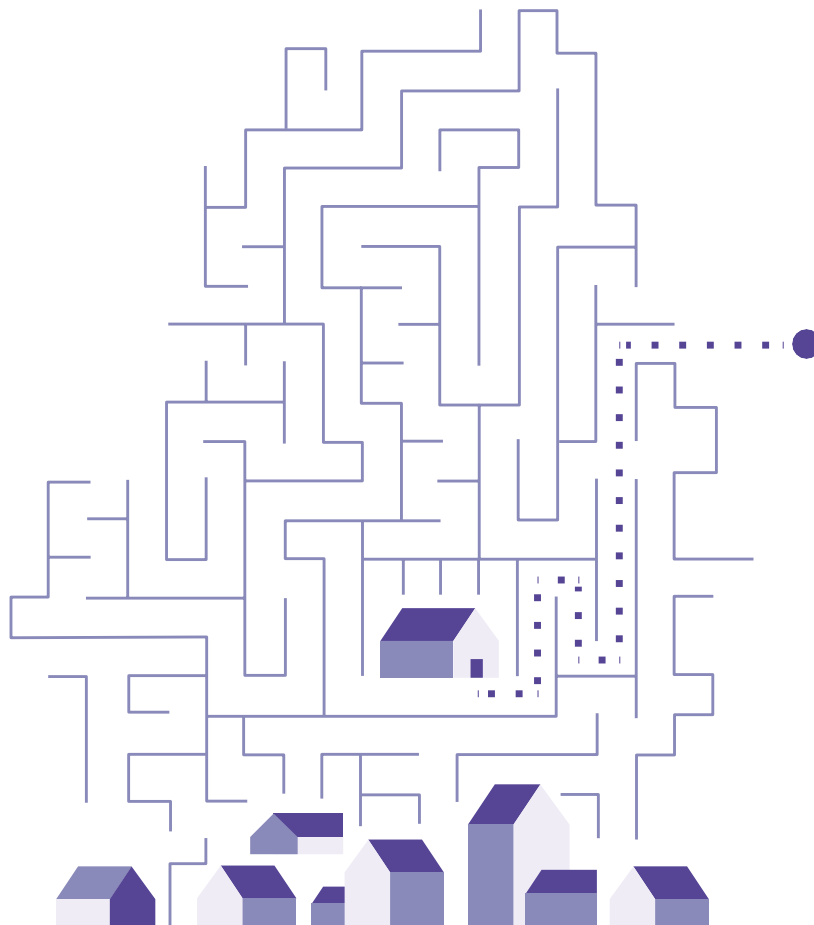
A maneira na que un agresor exerce violencia machista impacta de forma directa na vítima, xerando sentimentos e emocións que dificultan a toma de decisións, coma a vergoña, a culpabilidade, o medo, o terror, a ansiedade, a indefensión aprendida, o bloqueo, a inseguridade, a confusión, etc. **É un proceso de destrución que xera graves problemas psicolóxicos como consecuencia do maltrato.**

<sup>11</sup> (<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>)

**Outras veces, as mulleres non dispoñen da información adecuada para coñecer as opcións de saída e pensan que non vai ser posible.**

É por iso que **crer e acompañar á vítima pode ser o factor máis importante** para axudala a manterse segura. A túa implicación pode ser crucial para que encontre a forza necesaria para saír da situación de violencia. Algunhas persoas cren que soamente existe unha única vía para saír dunha situación de violencia machista que pasa por interpoñer unha denuncia ou poñerse en contacto con policía e/ou Garda Civil. Porén, aínda sendo unha vía moi importante, existen tamén **numerosos recursos e profesionais** (psicólogas, traballadoras sociais, educadores sociais, avogadas, persoal sanitario, etc.) que teñen un labor fundamental para **apoiar e acompañar o proceso de ruptura do vínculo e recuperación.**

En ocasións, o proceso de saída e reparación pode ser tamén difícil e frustrante para a persoa que acompaña a vítima, pero **recorda que a túa reacción e o teu compromiso poden salvar vidas e crear un ambiente libre de violencia machista.**



**A violencia machista non é un problema privado,** non é algo que pasa a determinadas mulleres ou que só ocorre na casa. Afecta a unha inmensa maioría de mulleres no noso país e ten múltiples formas.

**É un problema estrutural, unha violación dos dereitos humanos.** Como tal, require, en primeiro lugar, dunhas políticas públicas fortes, que poñan freo á violencia, recoñezan os dereitos das vítimas e se traduzan en recursos.

En segundo lugar, **da implicación do conxunto da sociedade:** que cada persoa sexa un axente activo da loita contra a violencia, axudando a detectala e acompañando as vítimas.

Se chegaches ata aquí, **grazas por ler esta guía.**

# A VIOLENCIA MACHISTA PARAMOLA UNIDAS



**#PuntoVioleta**

NIPO 048-22-018-X