

CONTA CON NÓS



Guía para
un confinamento e unha desescalada
libre de violencias machistas

O confinamento das familias é necesario para a contención da COVID-19 mais está facendo que se agraven as situacións de violencia machista e aumente o risco para as mulleres e as crianzas.

Sabemos que a realidade na que nos atopa-mos dificulta que as mulleres poidan saír da violencia na que viven, mais tamén sabemos que, incluso nas circunstancias máis adversas, as mulleres toman decisións e teñen a valentía de deixar todo atrás e intentar unha nova vida sabéndose libres.

A “desescalada” vai impulsar o paso adiante de moitas mulleres cara a unha vida libre de violencia machista. Para acompañalas e protexelas nun momento tan crítico e crucial resulta imprescindible que nos equipemos con instrumentos, ferramentas, recursos, mans e vontades á altura das súas necesidades e dereitos.

Esta guía que tedes nas mans camiña nesa dirección, poñendo o foco na importancia de tecer complicidades entre as mulleres, o Concello de Teo e a veciñanza nunha rede de coidados e solidariedade que axude a combater a violencia machista.

Ante a dificultade do momento: coidémonos, arroupémonos e fagámoslles saber ás mulleres que viven esta situación que non están soas, que contan con nós.

A VIOLENCIA CONTRA AS MULLERES

De que falamos

A violencia machista é aquela que se exerce contra as mulleres polo mero feito de ser e como manifestación da discriminación e da situación de desigualdade no marco do sistema patriarcal. Está presente en todas as sociedades do mundo e non sabe de culturas, nin de clases sociais, nin de etnias.

Trátase de calquera situación, tanto no ámbito público ou privado, que inclúa ameazas, intimidacións e coaccións ou que teña como resultado o dano ou sufrimento físico, sexual ou psicolóxico para a muller.

A violencia machista no confinamento e a desescalada

O illamento dos fogares é un factor de risco para as mulleres que sofren violencia machista no ámbito da parella ao ter que convivir co agresor as 24 horas do día.

A violencia está presente no confinamento con máis intensidade, e cun agravamento baseado e facilitado polo control por parte do agresor, que á súa vez vive esta situación baixo unha sensación de seguridade e impunidad.

As limitacións impostas polas circunstancias dificultan que a muller poida pedir axuda ao estar permanentemente controlada e vixiada polo agresor. A desescalada vai facilitar que poidan saír da súa situación, polo que é fundamental tecer unha rede de cuidados e solidariedade para acompañalas.

PARA AS MULLERES QUE VIVEN UNHA SITUACIÓN DE VIOLENCIA NA PARELLA

COMO PODES IDENTIFICALA?

Para identificar se estás vivindo unha situación de violencia por parte da túa parella, presta atención a estes sinais que che indicamos:

SE TE CONTROLA

Vixia a quen chamas ou con quen te escribes por Whatsapp.

Colle o teu teléfono móbil para revisar o seu contido.

Revisa os teus perfís en redes sociais e pídeche os contrasinais.

Está pendente do que fas en todo momento e controla os tempos.

SE TE ILLA E TE APARTA

Controla o que fas e con quen falas.

Intenta que non teñas amizades e afástate dos teus contactos sociais.

Non quere que manteñas a relación coa túa familia.

Móstrase celoso se tes relación con outras persoas.

SE TE INTIMIDA E MENOSPREZA

Teslle medo ou tes medo de enfadalo.

Insúltate, humíllate e bérrache. Ri de ti e fai que te sintas inferior.

Responsabilízate das súas emocións e cúlpatate dos seus enfados.

Emprega o silencio como castigo.

Ameaza con suicidarse ou quedar coas túas fillas/os se o deixas.

SE TE AGREDE FÍSICA OU SEXUALMENTE

Forzoute a manter relacións sexuais en contra da túa vontade.

Agrediute algunha vez fisicamente (empurróns, golpes, patadas...)

Se sentes que algo vai mal, non esperes a que a situación se resolva por si soa ou a que a túa parella decida deixar de agredirte.

Busca axuda, conta con nós.

Como podes protexerte?

Se estás confinada nun fogar non seguro e non podes pedir axuda é moi importante que tomes medidas para protexer a túa vida e a doutras persoas baixo o teu coidado. Estas indicacións poden axudarche:

1. Toma medidas de autocoidado e autoprotección

- Se no domicilio vives con máis persoas, tenta estar sempre acompañada e evita quedar soa con el.
- Fala cada día á mesma hora con alguén de confianza. Acorda unha palabra chave para poder avisar en caso de emerxencia.
- Se busca conflitos e discusións, non te enfrontes a el.

2. Fica alerta e preparada

- Leva o móbil coa batería cargada sempre contigo.
- Fai fotos co móbil á documentación importante (DNI/NIE, libro de familia, banco, tarxeta sanitaria,...). Envíallas a unha persoa de confianza.
- Deseña un plan para poder saír da casa en caso de ser necesario.

3. Se percibes un momento de risco ou se produce unha agresión

- Chama ao 112 (servizos de emerxencia).
- Sae inmediatamente do domicilio (lembra o plan que deseñaches)
- En situacións de emerxencia, non te poden sancionar por saír á rúa.
- Se non podes chamar nin saír da casa:
 - » Refúxiate no lugar da casa máis seguro (afástate da cociña, do baño e dos cuartos da casa onde haxa obxectos perigosos).
 - » Non te enfrontes a el arriscando a túa vida. Ponte a salvo.
 - » Chama pola veciñanza e fai ruído para que poidan escoitarte.

Onde podes buscar axuda e acompañamento

Se sentes que a túa casa deixa de ser un espazo seguro para ti e as túas crianzas, **conta con nós para dar un paso adiante e saír da violencia machista.**

SE PRECISAS AXUDA E PODES CHAMAR

981 93 84 75

*Centro de Información
ás Mulleres de Teo*
(de 9:00 h a 14:00 h)

900 40 02 73

*Teléfono de información
ás mulleres*

016

*Servizo telefónico
de información en materia
de violencia de xénero*

Encontrarás apoio, axuda e asesoramento para afrontar e buscar a mellor saída á túa situación.

SE PRECISAS AXUDA E PODES USAR INTERNET

cim@teo.gal

CIM de Teo

016-online@mscbs.es

Podes contactar
vía WhatsApp aos números:

682916136 / 682508507

*Apoio emocional
do Ministerio de Igualdade*

Descarga as aplicacións:



ALERTCOPS

Canal bidireccional
entre a cidadanía e
os corpos policiais



ESCAPP

SX de Igualdade
da Xunta de Galicia



SE TE ATOPAS NUNHA SITUACIÓN DE EMERXENCIA

Chama ao

112

Teléfono de emerxencia

Emprega a app

ALERTCOPS

para enviar un sinal de alerta
á policía coa túa localización.

SE SAES DA CASA PARA FACER A COMPRA OU DAR UN PASEO

Aproveita esta situación
para dar o sinal de alarma:

- Acércate á **farmacia**
e utiliza o **código en
clave "Mascarilla-19"**
- **Pide axuda no
comercio** máis próximo.
Chamarán por ti a
emerxencias.
- **Confía na veciñanza**
de Teo, está preparada
para arrouparte.

PROPOSTAS PARA QUE A VECIÑANZA ARROUPE

Durante o contexto excepcional que vivimos, **a violencia non pode ficar confinada, debe facerse pública para garantir un espazo seguro, coidadoso e compartido entre todas e todos.**

Para conseguilo, precisamos tecer complicidades entre as mulleres, o Concello de Teo e a veciñanza nunha rede de coidados e solidariedade que axude a combater a violencia machista.

A nosa implicación como veciños e veciñas pode axudar a que as mulleres saian da violencia na que viven, por iso necesitamos que te implique e actúes ante a sospeita de maltrato.

A violencia machista é responsabilidade de todos/as, rompamos o illamento e arroupemos as nosas veciñas para que poidan saír da violencia na que viven.

**Contra a violencia machista,
solidariedade veciñal.**

Que podemos facer para axudar?

A violencia machista é unha realidade complexa, por iso queremos facilitar unha serie de pautas para que as túas boas intencións se convertan en pasos seguros cos que poder actuar e axudar ás túas veciñas.

1. Activemos os nosos sentidos

Fiquemos alerta a todos os sinais de violencia machista (física, psicolóxica, sexual, financeira/económica etc.) ao noso redor.

2. Busquemos axuda

Se detectamos unha situación de violencia e non sabemos como actuar, chama e pregunta como podemos axudar.

CIM de Teo

981938475

9:00 a 14:00

De balde e 24h:

016

*Teléfono de información
ás mulleres*

900400273

3. Fagámonos presentes

É moi importante que a muller sinta a nosa presenza para que saiba que #nonestásoa.

Se tes algún tipo de contacto con ela, intenta iniciar unha conversa (respectando as medidas de distanciamento social). Pregúntalle se precisa algo, sen presionala nin cuestionala, e dille que pode contar contigo se o necesita.

4. Mostremos que estamos preto e dispoñibles para axudar

Únete á rede en contra da violencia machista do Concello.

- Descarga neste enlace o material da campaña.
- Imprime o cartel onde compartir o teu número de teléfono no edificio ou no barrio.

5. Tezamos unha rede de coidados ao seu redor

Compartamos as nosas inquiredanzas coa xente que nos rodea para que eles/as tamén fiquen alerta e se fagan presentes. Recuperemos entre a veciñanza a práctica de coidarnos e tezamos redes de colaboración comunitaria.

6. Establezamos mecanismos de protección

Se temos relación coa muller, establezamos códigos de emerxencia con ela que alerten para situacións de crise (sinal, xesto, palabra ou un obxecto na xanela).

7. Actuemos

Se a situación é crítica e temos pola muller e polas súas crianzas, chama inmediatamente ao 112.

Non minimices berros ou golpes. A vida da muller está en risco e debemos actuar.

EDITA:

Centro de Información as Mulleres (CIM) do Concello de Teo. Maio 2020.

ASISTENCIA TÉCNICA:

Arabías S.Coop.Galega.

DESEÑO GRÁFICO E MAQUETACIÓN:

María Álvarez Hortas 'Yupiyeyo'.

DIRECCIÓN, COORDINACIÓN E SEGUIMIENTO:

Persoal municipal do Centro de Información á Muller.

FINANCIAMENTO:

Con cargo aos créditos recibidos do Ministerio de Igualdad a través do Pacto de estado en contra da violencia machista.

#TeoCoida
#TeoArroupa