

# Fomentar a Igualdade é previr a Violencia de Xénero

## Violencia de Xénero é...

Aquela que se exerce contra as mulleres por unha situación de desigualdade. É unha relación baseada no control e no dominio do home.

Existen diferentes manifestacións: **agresión física ou psicolóxica, sometemento sexual ou económico, privación de liberdade...**

## ¿A quen afecta?

A toda a sociedade, de diversas formas:

- Ás **mulleres**, de xeito evidente, en forma de sometemento e/ou agresividade. En moitas ocasións, ten un fatal desenlace.
- Aos **nenos e nenas** que, directa o indirectamente, conviven co maltrato e crecen nun entorno non favorable con danos ou carencias importantes.
- Aos **homes** que a exercen, que teñen unha vida deshumanizada como consecuencia do maltrato que infrinxen.



## ¿Que facer en caso de Violencia de Xénero?

- **Contar o que che sucede a persoas de confianza ou que te poidan orientar.** Co silencio o único que se logra é prolongar a situación ou mesmo a empeorar.
- **É necesario que te protexas, a ti e aos teus fillos.**
- **Denuncia ao teu agresor.** Non confíes nos arrepentimentos, se non fas nada, esas actuacións repetiranse.

A igualdade de xénero é imprescindible para conseguir un modelo social xusto.



# ENTRE TODOS, PODEMOS.

## O ciclo da Violencia:

**1. Acumulación de tensión.** O agresor móstrase nervioso, irritable e non recoñece o seu enfado. Tamén pódese manifestar hostil, realizar provocacións e mostrar unha actitude diferente.

**2. Fase de explosión.** Descarga incontrolable de tensións acumuladas por parte do agresor (insultos, golpes, forcexeos, abusos, entre outros). Así mesmo, a vítima adoita minimizar esta situación, mesmo adoita pensar que é a culpable da situación.

**3. Fase de arrepentimento.** O agresor móstrase arrepentido. Pódese mostrar amable e en ocasións promete non exercer máis a violencia. Tempo despois volve sentir que perde o control e repítese o ciclo.

## Centro de Información ás Mulleres:

Servizo gratuíto a disposición daquelas mulleres que necesiten información, orientación e asesoramento en materia de igualdade de oportunidades e violencia de xénero.

Situado na Praza de Galicia, Chantada.

Teléfono: 982.46.22.99 / Correo: [cimchantada@yahoo.es](mailto:cimchantada@yahoo.es)

Información xurídica: de Luns a venres de 9:00 a 14:30

Atención psicolóxica: Luns, martes e mércores de 9:30 a 14:00

## Se o home di...

### Non quero

Que te vistas así.  
Que te maquilles.

### Non quero

Que saías sen min.  
Que teñas trato con outras persoas.

### Non quero

Que fales por teléfono.  
Que me discutas.



## **NON TE QUERE.**

**Quérete a ti mesma e pon fin a esa situación.**

- Se coñeces a un home que se comporte así, non o deixes ser un maltratador. Serás o seu cómplice.
- Se coñeces a unha muller vítima de violencia de xénero, axúdaa.

**Familiares, amigos, veciños e coñecidos deben involucrarse e actuar. É unha cuestión de responsabilidade.**



XUNTA DE GALICIA  
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA  
Secretaría Xeral da Igualdade



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
"O FSE inviste no teu futuro"