

¡Digamos NO a la violencia contra las mujeres en todos los idiomas!

**Da un primer paso:
infórmate, escucha, actúa.**

Una guía para reconocer
la violencia de género.

Editado por [ItaliaHello ETS](#)



¡Digamos NO a la violencia contra las mujeres en todos los idiomas!

Esta es una breve guía que explica qué es la violencia contra las mujeres, cómo se manifiesta y cómo pedir ayuda. Es una herramienta pensada no solo para las mujeres, porque la violencia contra ellas es un problema que afecta a toda la comunidad, sin importar género, nacionalidad o edad. La guía está disponible en cinco idiomas: italiano, inglés, francés, español y árabe, y describe los servicios de ayuda y atención disponibles en la ciudad metropolitana de Florencia.

Da un primer paso: infórmate, escucha, actúa. Aquí encontrarás información sobre cómo reconocer la violencia, cómo intervenir y cómo apoyar a quien necesita ayuda.



¿Qué es la violencia de género?

El término **violencia de género** se utiliza cuando una mujer es maltratada o discriminada **solo por ser mujer**. Puede ser **física**, como empujones o golpes; **psicológica**, como insultos o manipulación; **económica**, cuando se le quita el control del dinero; o **sexual**, cuando no se respeta su voluntad sobre su cuerpo.

La violencia no solo implica maltratos físicos, sino también la pérdida de la libertad personal y limitaciones en las amistades y las relaciones familiares. Puede causar lesiones físicas y problemas de **salud mental**, como depresión y ansiedad. La violencia tiene el mismo significado en todos los idiomas y es como una enfermedad: si no se detiene, se propaga.

Los niños, incluso los más pequeños, son como esponjas: absorben todo lo que sucede a su alrededor. Aunque no vean episodios de violencia, sienten la tensión y pueden volverse inseguros o tener dificultades emocionales, aprendiendo que la violencia es normal y que maltratar a una mujer es aceptable. Un marido y padre violento causa daño no solo a la madre, sino también a los hijos e hijas.



Si necesitas ayuda, puedes llamar al 1522

Si estás en peligro o necesitas ayuda, recuerda que **no estás sola**. Llama **de manera gratuita** al número **1522**, disponible las **24 horas del día**, todos los días. Encontrarás a una persona dispuesta a escucharte, brindarte apoyo y darte consejos prácticos para ayudarte a entender qué hacer y qué recursos están cerca de ti.

También **puedes chatear** con una operadora en el sitio web www.1522.eu. Las operadoras del 1522 hablan muchos idiomas, como inglés, francés, español, árabe, farsi, albanés, ruso, ucraniano, portugués y polaco. **Pedir ayuda es un acto de fortaleza, no de vergüenza.**



Reconocer la violencia para protegerse

Reconocer la violencia es un primer paso para comprender lo que estás viviendo, tomar el control de la situación y pedir ayuda.

Normalmente, los episodios de violencia en las relaciones siguen un ciclo de tres fases que se repiten:

- **Aumento de la tensión:** la persona comienza a enojarse fácilmente. Te insulta, te critica o intenta controlarte. Por ejemplo, puede decirte qué ropa usar, con quién no debes hablar o limitar tus salidas. Puede revisar tu teléfono móvil o controlar el dinero que gastas. **Si tienes miedo de expresar lo que piensas o de hacer cosas sola, significa que la persona a tu lado te está controlando. Y esto no es aceptable en una relación sana.**
- **Explosión de la violencia:** la ira se transforma en violencia. Puede haber insultos fuertes, empujones, bofetadas o amenazas. No debes aceptarlo. **La violencia nunca es justa ni justificable, ni siquiera en una relación.**
- **Luna de miel:** después de un episodio violento, la persona puede disculparse, prometer que cambiará, mostrar mucho afecto y hacerte regalos. Esta es solo una pausa antes de que la tensión vuelva a crecer y se produzcan nuevos episodios de violencia. **La violencia no es un error, es una elección.**

Estas fases, al principio de una relación, suelen durar más tiempo, pero con el paso del tiempo los ciclos se vuelven más cortos y los episodios de violencia ocurren con más frecuencia.

Es muy importante recordar que **la violencia no disminuye, sino que aumenta**. Un hombre violento no dejará de serlo y no cambiará, a menos que decida seguir un proceso de cambio con el apoyo de profesionales. Incluso en ese caso, los avances son difíciles de lograr y requieren tiempo y esfuerzo por su parte.



Los diferentes tipos de violencia

Existen diferentes tipos de violencia. Es importante conocerlos para entender qué está sucediendo.

Violencia física: cuando alguien te golpea, te empuja, te tira del pelo, te muerde o te lastima de cualquier otra manera. En los casos más graves, se trata de feminicidio que es el asesinato de una mujer por el simple hecho de ser mujer. **Aunque no tengas moretones visibles**, cualquier contacto que te cause dolor o miedo es violencia. **Es tu cuerpo, nadie tiene derecho a hacerte daño.**

Violencia psicológica o emocional: cuando alguien te insulta, te humilla, te hace sentir inútil o controla todo lo que haces, con quién sales, con quién hablas, cómo te vistes o cómo gastas tu dinero. Los episodios de celos **no son una muestra de interés o amor**, sino actos de control. Si te sientes constantemente culpable o alguien te dice que nunca eres lo suficientemente buena, estás sufriendo violencia. Recuerda que la violencia psicológica, aunque no sea visible, tiene un impacto muy negativo a largo plazo en la salud y la vida de una mujer. **Tú mereces respeto.**

Violencia económica: cuando alguien te impide trabajar, abrir una cuenta bancaria, te obliga a pedir dinero o controla cómo gastas cada centavo, esto es violencia económica. Si no tienes acceso a tu dinero o alguien decide cómo usarlo por ti, es violencia. **Tienes derecho a gestionar tu propio dinero.**

Violencia sexual: cuando alguien te obliga a tener relaciones sexuales contra tu voluntad, te toca de una manera que te molesta, te hace comentarios sexuales desagradables, incluso a través de llamadas o mensajes, o te explota sexualmente. Esto también es violencia cuando ocurre dentro de una pareja. **Nadie tiene derecho a obligarte** a hacer algo en contra de tu voluntad, **ni siquiera tu pareja.**

Violencia digital: cuando alguien utiliza teléfonos, computadoras o redes sociales para controlarte, amenazarte o hacerte sentir en peligro. Puede ser alguien que te vigila en línea, te envía mensajes ofensivos, publica comentarios desagradables en tus redes sociales o comparte fotos íntimas sin tu permiso. **Protege tus espacios, incluso en línea.**

Acoso (stalking): cuando alguien te sigue, te controla, te envía mensajes constantes o se presenta en los lugares donde estás. ¿Te hace sentir ansiosa y en peligro? No es normal. **Nadie tiene derecho a invadir tu vida.**

Violencia religiosa o cultural: cuando la religión o la cultura se utilizan para justificar abusos, discriminación o control. Recuerda que **las prácticas de mutilación genital también son violencia.**

Si te identificas en alguna de estas situaciones, no te avergüences de pedir ayuda. **El responsable es quien ejerce la violencia, no quien la sufre.**



Los estereotipos que ocultan la violencia

Los **estereotipos** son **ideas** o **creencias** erróneas que las personas tienen sobre ciertas cosas o personas. Estos pensamientos falsos **pueden ocultar** la realidad de la **violencia**, haciendo que muchas mujeres tengan dificultades para reconocerla o pedir ayuda. Aquí tienes algunos de los estereotipos más peligrosos:

1 “La violencia solo ocurre en familias pobres.”

✗ Falso: La violencia contra las mujeres no tiene límites sociales; puede ocurrir en cualquier entorno y nivel socioeconómico.

2 “Si no lo deja, es porque le gusta.”

✗ Falso: Muchas mujeres no dejan a una pareja violenta porque él a menudo promete cambiar, y ellas esperan que lo haga. El miedo y la falta de apoyo pueden frenar cualquier intento de salir de la relación.

3 “Aunque sea violento, sigue siendo un buen padre o compañero.”

✗ Falso: La violencia hacia la madre tiene graves consecuencias también para los hijos. Ver o saber sobre la violencia afecta su bienestar emocional y su seguridad.

4 “La violencia contra las mujeres es rara.”

✗ Falso: La violencia es un fenómeno extendido que a menudo permanece oculto, sin denunciar y subestimado.

5 “La violencia no tiene efectos en la salud.”

✗ Falso: La Organización Mundial de la Salud considera la violencia una amenaza grave para la salud pública, ya que tiene consecuencias psicológicas y físicas a largo plazo para quien la sufre.

6 “Si la golpean, habrá hecho algo para merecerlo.”

✗ Falso: Ninguna acción o comportamiento justifica la violencia. Golpear a una persona siempre es una elección injustificable.

7 “Los hombres violentos tienen trastornos mentales.”

✗ Falso: La violencia está tan extendida que no se puede explicar como una excepción o problema mental. Esta creencia es una forma de evitar reconocer la violencia como un problema real y generalizado, del cual todos podemos ser testigos o colaboradores en su prevención.



Dónde encontrar ayuda y apoyo

Si te encuentras en una situación de violencia, recuerda que no estás sola. **Es normal sentirse asustada y confundida**, pero hay personas dispuestas a ayudarte. **No tienes que enfrentarlo todo por tu cuenta. Los centros de atención a la violencia de género son lugares seguros** donde encontrarás profesionales preparados para apoyarte, escucharte y ayudarte a entender cómo afrontar la situación. Aquí serás recibida sin juicios ni presiones. Todos los servicios son **gratuitos**.

Si vives en Florencia o cerca de la ciudad de Florencia, puedes acudir a estos centros:

Artemisia APS (Firenze)

Dirección: Via del Mezzetta, 1/int., Firenze

Teléfono: 055 601375

Qué ofrece: Apoyo psicológico, legal, reintegración socio-laboral y habitacional, y acogida para mujeres y niños. Las operadoras están capacitadas para enfrentar cualquier forma de violencia y garantizar un entorno de respeto y escucha.

Centro Aiuto Donna LILITH (Empoli)

Dirección: Via XX Settembre n°17, 50053 Empoli (FI)
Pubbliche Assistenze Riunite di Empoli

Teléfonos: 0571 725156 o 335 1019810

Correo

electrónico: centrolilith@anpas.empoli.fi.it.

Qué ofrece: Consultas psicológicas y legales, espacios protegidos y reservados para garantizar tu seguridad y tranquilidad.



Da el primer paso contra la violencia: ayuda a quien está en dificultad

Si sospechas que una mujer que conoces es víctima de violencia o acoso, es normal no saber cómo actuar, especialmente si conoces tanto a ella como al agresor.

Es importante recordar que ninguna mujer es responsable de la violencia que sufre.

Existen algunas señales que pueden ayudar a identificar si una mujer es víctima de violencia. Estas señales pueden ser psicológicas, conductuales o físicas.

Señales psicológicas: miedo, ansiedad, cambios de humor, tristeza, sensación de no ser suficiente o sentimientos de culpa.

Señales conductuales: se aleja de sus amigos, evita hablar de ciertos temas, cuenta historias diferentes sobre moretones o heridas, o se muestra preocupada cuando está lejos de casa.



Da el primer paso contra la violencia: ayuda a quien está en dificultad

Señales físicas: moretones, contusiones, quemaduras, fracturas u otras heridas, cambios en el cuerpo como pérdida de peso o trastornos alimentarios.

La mejor manera de entender lo que está viviendo es **hablar con ella**, pero solo si se siente preparada. Debes hacerlo en un lugar tranquilo, donde se sienta segura. **Estar allí para ella**, con apertura y sensibilidad, puede ser fundamental y marcar la diferencia.

Si ella está lista para pedir ayuda, podrás ayudarla a encontrar el apoyo que necesita para salir de la situación de peligro. Recuerda que a menudo las mujeres sienten vergüenza o miedo de que su pareja lo descubra, o temen no ser creídas o ser consideradas responsables de la situación. Es importante **escuchar sin juzgar** y sin presionarla para hacer algo que no quiera.

Aunque pueda ser difícil aceptarlo, es fundamental no dudar de sus palabras.

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer:

1 Infórmate y no ofrezcas soluciones fáciles. Si hay peligro, llama inmediatamente a las fuerzas del orden.

2 Escucha sin juzgar. Asegúrate de tener tiempo para escucharla y asegúrale que crees en lo que te está contando. Puede sentir sentimientos encontrados, como amor y miedo, pero dile que la violencia nunca está justificada y que no es su culpa.

3 Haz preguntas para entender mejor, pero sin juzgar. Evita preguntas como “¿Por qué no te fuiste antes?”. Deja que ella te diga lo que necesita.

4 Hazle sentir que estás ahí. El maltrato a menudo conduce al aislamiento. Tu presencia y solidaridad son fundamentales.

5 Si hay hijos, ayúdala a entender que proteger a los niños no la convierte en una mala madre. La violencia también puede hacer mucho daño a los niños.

6 Apoya sus decisiones. Asegúrale que estás de su parte, sea cual sea lo que decida.

7 Proporcióname el contacto de un centro de ayuda contra la violencia. Allí encontrará apoyo, escucha e información sin presiones.

Recuerda siempre que es fundamental no dudar de sus palabras.



**Otros
contactos
útiles:**

Línea de ayuda sobre violencia

1522

(llamada gratuita, disponible las 24 horas del día)

Carabinieri

112

Policía

113

Emergencia sanitaria

118



FESTIVAL
DEI
DIRITTI



ItaliaHello ayuda a las comunidades migrantes, a los solicitantes de asilo y a los refugiados a enfrentar los desafíos que surgen en un proceso de inclusión social, cultural y económica en un nuevo país. Trabaja especialmente en el tema del acceso a la información como herramienta fundamental para la autonomía de las personas con antecedentes migratorios. Además, desarrolla trayectorias de empoderamiento y mentoría, inclusión sociocultural e inserción laboral.

www.italiahello.it