



**Á VIOLENCIA
DE XÉNERO**



**IDENTIFICA,
DENUNCIA E
ACTÚA A TEMPO**

VIOLENCIAS DE XÉNERO

VISIBLES

ASASINATO

AGRESIÓN FÍSICA

VIOLACIÓN | ABUSO SEXUAL

AMEAZA | INSULTO | GRITO

FORMAS EXPLÍCITAS

HUMILLACIÓN | DESVALORIZACIÓN

CHANTAXE EMOCIONAL

CULPABILIDADE | DESPREZO

INVISIBLES

HUMOR SEXISTA | CONTROL

PUBLICIDADE SEXISTA

INVISIBILIZACIÓN

LINGUAXE SEXISTA

ANULACIÓN

MICROMACHISMO

FORMAS SUTÍS

MANIFESTACIÓNS DA VIOLENCIA DE XÉNERO

A violencia de xénero pode manifestarse de diferentes formas:

- **VIOLENCIA FÍSICA** Calquera acto de forza contra o corpo das mulleres, con resultado ou risco de producir lesión física ou dano.
- **VIOLENCIA PSICOLÓXICA** Toda conducta, verbal ou non verbal, que produza nas mulleres desvalorización ou sufrimento.
- **VIOLENCIA ECONÓMICA** A privación intencionada, e non xustificada legalmente, de recursos.
- **VIOLENCIA SEXUAL** Calquera acto de natureza sexual forzada polo agresor ou non consentida pola muller, e que abarca a imposición de relacións sexuais non consentidas, o abuso sexual, o acoso sexual, a trata de mulleres e nenas con fins de explotación sexual.
- **VIOLENCIA DIXITAL** Actos ou condutas de violencia de xénero cometido, instigado ou agravado na contorna dixital coa finalidade de discriminar, humillar, chantaxear, acosar ou exercer dominio, control ou intimidación sen consentimento na provacidade da vítima.

Estas violencias poden pasar:

**DENTRO E/OU
FORA DO FOGAR**

CON HOMES COÑECIDOS (PARELLAS, EXPARELLAS, FAMILIARES, AMIGOS, COMPAÑEIRO DO TRABALLO OU ESTUDOS, ETC.) **E/OU DESCOÑECIDOS**

E poden ser sutís, como a linguaxe sexista, o control, o *gaslighting*, o *mansplaining*, o *manterruptong*, a indiferenza, o *slutshaming*, etc.; ou explícitas como as chantaxes as intimidacións, as ameazas, as humillacións, etc.

COMO DETECTAR SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE XÉNERO

Sinais físicos:

- Lesións físicas.
- Cambios de aspecto.

Sinais emocionais e psicolóxicos:

- Illamento e retraemento.
- Baixa autoestima ou inseguridade.
- Estado de alerta constante.

Cambios de comportamento:

- Evasión e desculpas constantes.
- Perda de independencia.
- Exceso de autocrítica ou culpa.
- Temor a enfadar a parella.

Sinais de control:

- Celos e posesividade.
 - Monitorización constante.
 - Manipulación emocional ou intimidación.
-

COMO ACTUAR ANTE A VIOLENCIA DE XÉNERO

Intervén de forma segura:

- Non te metas en situación de risco físico.
- Apoia a vítima sen expoñela.

Se es vítima de violencia de xénero:

- Comunicallo a alguén de confianza.
- Contacta coa policía ou coa Garda Civil.
- Busca recursos de axuda dispoñibles.

Se coñeces a alguén que pode ser vítima de violencia de xénero:

- Escoita sen xulgar.
- Ofrece empatía e apoio incondicional.
- Non exerzas presión nin critiques.
- Respecta o seu ritmo.
- Infórmaa sobre os recursos dispoñibles.

No teu grupo de amizades, familia e contorna social:

- Fomenta a igualdade e o respecto.
 - Informa e sensibiliza.
 - Ofrece apoio e acompaña.
-

PRECISAS AXUDA?

Chama ou acode aos equipos de traballo especializados

SERVIZOS DE EMERXENCIA

061 Urgencias Sanitarias de Galicia.

112 Urgencias.

FORZAS E CORPOS DE SEGURIDADE

091 Unidade de Atención á Familia e á Muller da Policía Nacional (UFAM).

092 Policía Local.

062 Garda Civil.

APP Alertacops.

INFORMACIÓN E ASISTENCIA XERAL

900 400 273 Teléfono da muller.

016 Teléfono de atención contra todas as formas de violencia contra as mulleres.

CIM Centros de Información ás Mulleres en 84 concellos galegos.



XUNTA
DE GALICIA

