

Rompiendo el ciclo de violencia

Romper el ciclo de la violencia es muy difícil. La dinámica que se desarrolla en una relación abusiva es complicada, y parar este ciclo no es fácil. Muchas mujeres se callan por vergüenza y miedo a lo que el abusador pueda hacer. El abuso no siempre se muestra con heridas, costillas quebradas, cortes o moretones. Los agresores minimizan su comportamiento o culpan a la víctima por provocarlos.

Las víctimas muchas veces son dependientes económica y emocionalmente, tienen miedo, con muy baja autoestima, alejadas de la familia, amigas y amigos.

Una mujer que vive violencia no siempre puede romper el ciclo de abusos alejándose de su agresor. El maltratador no permite que lo abandonen, por eso muchas veces la amenaza de muerte. El primer paso es la decisión de pedir ayuda y denunciar.



El proceso de recuperar nuestras vidas

Iniciar nuestro proceso de recuperación es muy importante. Los primeros pasos nos ayudan a buscar ayuda.

- **Reconocer que hemos vivido violencia.** Esa situación abusiva que hemos experimentado no es nuestra culpa, no somos responsables de ella.
- **Reconocer que somos sobrevivientes.** Es tomar conciencia que tenemos una fuerza personal que nos sirve para sobrellevar situaciones límites y valorizar vivir a pesar de todo.
- **Celebrar la vida.** Es recuperar nuestra autoestima y ver la posibilidad de un futuro libre de la violencia. Es retomar los proyectos de vida, planes y sobre todo seguir adelante.



Violencia machista Cómo denunciarla y prevenirla

**ALTO
A LA VIOLENCIA
MACHISTA**



Una vida sin violencia es tu derecho

1. Comprender el ciclo de la violencia es el primer paso para romperlo.
2. Alejate del agresor. Lo mejor es no regresar, él no va a cambiar.
3. Busca apoyo en tu comunidad, tu familia y/o personas de tu confianza.
4. Llama a la policía. El número de Emergencia es 118.
5. Poné la denuncia en la Comisaría de la Mujer de tu sector. Si no está disponible, acudí a Auxilio Judicial de la Estación de Policía mas cercana, allí tienen obligación de atenderte.
6. Acudí a un centro de mujeres para que te brinden asesoría y atención psicológica para vos y tus hijas e hijos. Tu recuperación emocional es muy importante para mantenerte firme con el proceso judicial.



**Busca ayuda
No estás sola**

Asociación de Mujeres
AXAYACATL

Supermercado Pali central 4 cuadras al oeste,
25 varas al norte Masaya, Nicaragua
Teléfono: 505-25220679 - 82859593- 84821333
Correo: axayacatl.masaya@yahoo.es
FB: axayacatlmasaya
www.asociaciondemujeresaxayacatl.org

Las mujeres tenemos derecho a una vida libre de violencia

Este material didáctico ha sido elaborado por la Asociación de Mujeres AXAYACATL.

Diseño y diagramación: Kathy Sevilla Z.

Ilustraciones: Freepik.com

La violencia machista se refiere a todas aquellas acciones que contribuyen al deterioro de la dignidad, la estima y la integridad física y mental de las mujeres y niñas.

Tipos de violencia

Violencia física

Es toda acción que daña nuestro cuerpo dejando una lesión o sufrimiento físico, tales como heridas, hematomas (morados), quemaduras, empujones o cualquier otro maltrato que afecte nuestra integridad física.

Violencia psicológica

Es toda acción (u omisión, o sea cuando la persona deja de hacer algo) que busca degradar o controlar nuestras acciones, comportamientos, decisiones y creencias por medio de la intimidación, manipulación, fuerza, comparaciones destructivas o que nos vigilen de forma puntual o permanente. También incluyen insultos, amenazas, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que afecte nuestra salud mental o desarrollo personal.

Violencia sexual

La violencia sexual es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la mujer y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Ejemplo, cuando nuestra pareja por medio de amenazas nos obliga a tener relaciones sexuales.

Violencia patrimonial y económica

Se da cuando el agresor hace algo –o deja de hacer– que provoca un daño, pérdida, robo, destrucción o retención de objetos, documentos personales, bienes de la mujer o recursos destinados a la manutención, sean propios o compartidos con la pareja o familia. Por ejemplo, **violencia económica** es cuando él no se preocupa por la manutención de sus hijas/hijos. Cuando le prohíbe trabajar, no la deja tener ningún negocio propio y si lo tiene, entonces le quita el control de sus ingresos como una forma de impedir su independencia. **Violencia patrimonial** es cuando al adquirir una casa, en la que los dos aportan para su pago, o solo él; pero la mujer se hace cargo de los otros gastos, él decide que la escritura estará solo a su nombre.



Algunas características de un hombre agresor

- No se comporta igual en público que en privado.
- Minimiza o niega la violencia.
- Aísla a su pareja. (No la deja tener amigas, amigos, ni visitar a su familia).
- Culpa a las y los demás de sus actos violentos.
- Es controlador y la amenaza.
- Celoso y con actitudes posesivas.
- Desvaloriza el trabajo y los aportes económicos de su compañera.
- Utiliza a las hijas e hijos para chantajear a la pareja.

El agresor se resiste a cambiar.



Violentómetro



Cuidado la Reacciona Necesitas ayuda profesional. violencia No te dejes aumentar destruir

El **violentómetro** es un instrumento que fue desarrollado por el Instituto Politécnico Nacional en su unidad de Gestión en Perspectiva de Género. La escala del **violentómetro** permite evaluar el nivel de violencia que puede existir en una relación de pareja, en el ámbito familiar y también permite gráficamente darse cuenta de qué tipo de violencia están ejerciendo contra nosotras mismas o alguna otra persona.