

Asociación Argentina de Prevención de la Violencia Familiar



MATERIAL DE DIFUSION

Los textos que se presentan a continuación son parte de los folletos que se entregan a las personas que llegan a asistirse en al AAPVF. Se trata de instructivos o de pequeñas lecturas para todos los días, que contribuyen a la prevención y la recuperación en la medida que intentan reemplazar a los pensamientos y creencias negativas que aprendimos por otros que nos alientan a no abandonar la meta de conseguir una vida mejor.

EL MATERIAL PUEDE REPRODUCIRSE LIBREMENTE CITANDO LA FUENTE Y AUTORES.

INSTRUCCIONES PARA MUJERES MALTRATADAS

- ▲ Si Ud. está siendo maltratada (insultos, humillaciones, golpes, etc.) sepa que es **víctima de un delito** y que puede correr mucho peligro, sea porque la hieran, sea porque vivir en una situación de violencia crónica la va enfermando física y emocionalmente.
- ▲ Es necesario que se proteja y que sus hijos se encuentren seguros.
- ▲ Si puede, **aléjese cuanto antes**. Cuando comienza un episodio de violencia **no espere** a que empeore la situación. Si la violencia empieza no se sabe cómo y cuándo termina, pero **alguien puede resultar lastimado o muerto**.
- ▲ Si es posible **vaya a un lugar seguro**.
La casa de parientes, de amigos o vecinos pueden ser un refugio provisorio mientras planea con calma y sin riesgos su recuperación y lo que hará en el futuro.
- ▲ Si puede salir, vaya a la policía y **haga la denuncia**; si no puede llamar al patrullero o le impiden salir, **abra puertas y ventanas, grite, pida socorro y llame a los vecinos**. **NO SE CALLE, NO OCULTE. Haga escándalo pues en ello está su salvación**. El hombre violento se acobarda frente a los testigos de su delito. Y comienza a respetar a la mujer que no se deja asustar y le hace frente, dispuesta a que todos se enteren de lo que pasa.
- ▲ Si Ud. teme un próximo ataque **esté preparada**. Tenga un bolso preparado y escondido con los documentos, todo el dinero que pueda juntar, ropa, llaves, medicamentos o cosas que le harán falta si sale de su casa por emergencia. **Considere si hay objetos o papeles de valor que deben ponerse a salvo**. Puede dejárselos a alguien de confianza para que los guarde. **Saque fotocopias** de papeles importantes, escrituras, datos bancarios, recibos de sueldo, inversiones, etc. **Tome nota de todo** lo que pueda averiguar, números de cuentas de banco, patentes de auto, direcciones, etc. que puedan ser útiles si se inicia un juicio.
- ▲ Acuérdesese de **que es dueña de la mitad de todos los bienes y ganancias que existan desde el momento de su matrimonio**, aunque Ud. no haya trabajado fuera de su casa.

No renuncie a nada que le pertenezca. NO SE DEJE ENGAÑAR por amenazas o supuestos conocimientos legales, influencias o poder que su compañero "dice" tener. NO CONFIE EN PROMESAS Y PALABRAS, sólo en hechos que pueda ver y comprobar. NO FIRME NADA hasta consultar con abogados/as especializados en Violencia Familiar.

- ▲ NADIE PUEDE QUITARLE A SUS HIJOS porque Ud. haga una denuncia, un juicio o salga de la casa para defenderse de un marido violento. **No acepte opiniones de gente que no conoce la situación** aunque sean profesionales, parientes o amigos. No se maree escuchando mil ideas distintas. Ud. puede pensar y decidir por sí misma qué quiere hacer con su vida, apoyada por especialistas en Violencia Familiar. Por eso no tema a la palabra "divorcio". **Nadie tiene derecho a decidir por Ud. o presionarla respecto a si debe o no separarse legalmente.**

Necesita tiempo y recuperación para llegar o no a esa decisión.

- ▲ NO TOME PILDORAS TRANQUILIZANTES NI PASTILLAS PARA DORMIR, ni drogas, ni alcohol. **Necesita estar alerta y lúcida para pensar, decidir y protegerse.**

- ▲ **Cuente su problema** al mayor número de personas dentro y fuera de su familia. NO ESCUCHE A LOS QUE LA CULPAN O LA ACUSAN DE PROVOCAR, O LE PIDEN QUE SEA PACIENTE Y PERDONE. **Es Ud. la que necesita ayuda y apoyo,**

ES SU PELLEJO EL QUE ESTA EN PELIGRO y no "el qué dirán" de vecinos y parientes. NO se haga cómplice ni proteja al que la ataca. EL NO VA A CAMBIAR si no recibe ayuda especializada. NO GASTE ENERGIA EN HABLAR O RAZONAR A SOLAS con un marido maltratador.

El hombre violento no dialoga ni cumple promesas: MANIPULA.

Aunque lo quiera todavía, trate de pensar en Ud. y salvarse.

- ▲ La única oportunidad para su familia es pedir ayuda para dar fin a la violencia. Y, si **se separa de su marido, sepa que con eso no se termina el problema.**

UD. NECESITA RECUPERARSE COMO PERSONA Y COMO MUJER. CONCURRA A LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA.

NO SE ABANDONE. Tiene mucho que aprender acerca de lo que le tocó vivir y **cómo no repetir situaciones parecidas.** Recupere sus fuerzas y aprenda a defender sus derechos junto a otras mujeres en un clima de respeto, crecimiento y solidaridad.

ASESORAMIENTO LEGAL

- Toda/o ciudadana/o tiene derecho a **exigir protección si es maltratada/do o víctima de actos de violencia.** El daño físico y las amenazas son un delito. Según las leyes es más grave si el que ocasiona el daño es familiar de la víctima.
- Sepa que ahora existe la **ley 24.417 de Protección Contra la Violencia Familiar.** Exija que sus abogados la utilicen.
- Una mujer y sus hijos están en peligro potencial mientras conviven con un Hombre Violento. Dejar la casa para refugiarse en lo de parientes o amigos **no constituye "abandono del hogar"** ni motivo para perder la tenencia de sus hijos. NADIE ESTA OBLIGADO A QUEDARSE DONDE SU SALUD, SU SEGURIDAD O SU VIDA ESTAN EN RIESGO.
- No siga soportando, planifique su traslado a un lugar seguro. Junte todo el dinero que pueda, venda o empeñe bienes, pida prestado o un adelanto en el trabajo. Deje ropa, duplicados de llaves, originales o fotocopias de escrituras, títulos de propiedad, inversiones, documentos, libreta matrimonial, partidas de nacimiento, pasaportes, certificados de vacunación y de estudios, etc. en lugar seguro o con gente confiable. Quédese con el auto o los bienes que le puedan ser útiles en una emergencia. **Llevarse bienes para**

custodiarlos no constituye robo, puede tenerlos hasta que se haga la división ante un juez. **Si los deja, no los volverá a ver.**

- Si se **produce un ataque**, vaya de inmediato a la comisaría correspondiente a su domicilio. Es conveniente ir acompañada, tener quien la apoye en su crisis. **NO ACEPTE** que la convenzan de no presentar la denuncia. **EXIJA** que la tomen y **compruebe que no la engañen con una Exposición Civil** que es una queja sin valor legal ninguno.
- Cuando haya declarado **TODO** lo ocurrido y los antecedentes de violencia, daños y lesiones recibidas, pida ser revisada por el Médico Policial o Forense y averigüe el Nro. de Juzgado y el Juez de turno al que será derivada la denuncia. **Tome nota del número y fecha de la denuncia.**
- Registre el nombre y dirección de testigos o personas que conocen la situación y de todos los que la atiendan en las instituciones.
- No limpie ni haga desaparecer las marcas o señales del episodio de violencia; si está sangrando, si hay ropa u objetos rotos, deje todo como está para no destruir las pruebas hasta que un médico certifique las heridas o lesiones y algunos testigos verifiquen cómo quedaron las cosas.

En lo posible **conviene tomar fotos** de su cuerpo con las lastimaduras y/o de los sitios de la casa donde hubo destrozos. Estas evidencias tienen valor con dos testigos y/o un escribano para constatar fecha, lugar y características del episodio.

- Si se hace atender en un hospital o clínica **anote los datos** nombre, cargo y días o turnos en que pueden encontrarse los médicos, profesionales y enfermeras que la asistieron. Asegúrese de que su estado quede registrado en la historia clínica y apunte su número. Pida un **certificado médico** con su nombre, diagnóstico y observaciones, los médicos tienen obligación de entregarlo. Guarde las recetas, los recibos de prestaciones de la obra social y las boletas de compra de los medicamentos que utilizó en su curación.
- Sepa que aunque no se divorcie, igual puede iniciar juicio de alimentos y/o una acción penal en caso de que su marido no cumpla con sus deberes de asistencia económica a la familia. Aunque permanezca casada también puede pedir la separación de bienes para resguardar su parte ganancial pues su esposo puede apoderarse de ellos o venderlos de manera fraudulenta.
- Busque un/a abogado/a especializado/a en Violencia Familiar. Existen servicios jurídicos gratuitos si carece de medios económicos. **NO FIRME** ningún documento o papel sin leerlo bien ni estar asesorada. **NO DEJE QUE LA APUREN O PRESIONEN.**
- Aunque sienta miedo o dudas ampárese legalmente, utilice todos los recursos disponibles y permita que los profesionales adecuados la representen ante su marido y tomen las medidas que Ud. no está en condiciones emocionales de afrontar. **TIENE DERECHO A QUE LE EXPLIQUEN CLARAMENTE CADA PASO A SEGUIR ANTES DE DAR SU CONSENTIMIENTO.**
- Puede que sienta culpa o inseguridad por no estar acostumbrada a tomar iniciativas, pero piense que no está traicionando a nadie. **ESTA DEFENDIENDO SU VIDA Y PROTEGIENDOSE A UD. Y A SUS HIJOS.**

MATERIAL ELABORADO POR LA LIC. GRACIELA B. FERREIRA

RECURSOS

- **4393-6446 o 4393-6447 SERVICIO DE VIOLENCIA FAMILIAR. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Asesoramiento las 24 hs. todo el año.**
- **TE.: 102 (Gratuito) Asesoramiento para niños/as maltratados/as, madres menores de edad y mujeres con hijos en situación de riesgo.**
- **Consejo del Menor y la Familia. Maipú 185. Tel.: 4394-2130 y 4326-5461 / 3551.**
- **Asociación Argentina de Prevención de la Violencia Familiar. Rivadavia 3192. Tel/Fax: 4867-2220.**



ASOCIACION ARGENTINA DE PREVENCION DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

PROYECTO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA A MUJERES MALTRATADAS
RIVADAVIA 3192 - (1203) - CIUDAD DE BUENOS AIRES - TEL/FAX: 4867 - 2220

ACTA DE DERECHOS DE LA MUJER MALTRATADA

Yo tengo derecho a **NO SER GOLPEADA JAMAS**.
Yo tengo derecho a **ENOJARME** por los ataques sufridos.
Yo tengo derecho a **CAMBIAR** la situación.
Yo tengo derecho a **VIVIR LIBRE DEL MIEDO AL ABUSO**.
Yo tengo el derecho de **PEDIR** y **ESPERAR** una **CORRECTA ATENCION** por parte de la **POLICIA** y de las instituciones de asistencia que necesite.
Yo tengo el derecho a **COMPARTIR MIS SENTIMIENTOS** y **NO SER AISLADA** de familiares, amigos y otras personas.
Yo tengo derecho a querer **UN MEJOR MODELO DE COMUNICACIÓN** y de **CONDUCTA PARA MIS HIJOS**.
Yo tengo derecho a **SER TRATADA COMO UNA PERSONA ADULTA** y **RESPONSABLE**.
Yo tengo derecho a **SALIR DE UN AMBIENTE ABUSIVO**.
Yo tengo derecho a **MI INTIMIDAD** o **PRIVACIDAD**.
Yo tengo derecho a **EXPRESAR MIS PROPIOS PENSAMIENTOS** y **SENTIMIENTOS**.
Yo tengo derecho a **NO SER ANULADA** y a **DESARROLLAR MIS HABILIDADES** y **MI TALENTO PERSONAL**.
Yo tengo derecho a **DENUNCIAR** a mi compañero **VIOLENTO**.
Yo tengo derecho a **NO SER PERFECTA**.

Extraída de "Battered wives and powerlessness: what can counsellors do?" de Patricia Ball y Elizabeth Wyman, en Victimology: an International Journal. Vol. 2, 1977/78, February 1978, citada en "Understanding wife assault" de Deborah Sinclair.

Traducción y adaptación: Lic. Graciela B. Ferreira

MI DECLARACION DE AUTOESTIMA

YO SOY YO.

En todo el mundo no existe **NADIE** exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.

TODO LO MÍO ME PERTENECE: MI CUERPO, todo lo que hace; **MIS OJOS**, incluyendo todas las imágenes que perciben; **MIS SENTIMIENTOS**, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; **MI BOCA**, y todas las palabras que de ella salen: refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas.

MI VOZ, fuerte o suave, y **TODAS MIS ACCIONES**, sean para otros o para mí. Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. **SON MÍOS MIS TRIUNFOS Y MIS ÉXITOS**, todos mis fracasos y mis errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo **PUEDO LLEGAR A QUERERME** y sentir amistad hacia todas mis partes.

PUEDO HACER FACTIBLE QUE TODO LO QUE ME CONCIERNE, FUNCIONE PARA MIS MEJORES INTERESES.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. **PERO MIENTRAS YO ME ESTIME Y ME QUIERA, PUEDO BUSCAR CON VALOR Y OPTIMISMO SOLUCIONES PARA LAS INCÓGNITAS E IR DESCUBRIÉNDOME CADA VEZ MÁS.**

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, **TODO ES PARTE DE MI SER**. Esto es real y representa el lugar que ocupo en este momento del tiempo.

A la hora de un examen la conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla a lo descartado. Puedo ver, oír, sentir, decir y hacer.

TENGO LOS MEDIOS PARA SOBREVIVIR, PARA ACERCARME A LOS DEMÁS, PARA SER PRODUCTIVA Y PARA LOGRAR DAR SENTIDO Y ORDEN AL MUNDO DE PERSONAS Y COSAS QUE ME RODEAN. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

YO SOY YO Y ESTOY BIEN.

VIRGINIA SATIR

MANIFIESTO DE LAS VÍCTIMAS DE INCESTO Y ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA

Nosotras, un grupo de mujeres que ha sufrido la experiencia del incesto, deseamos compartir con otras mujeres el proceso de toma de conciencia y superación de este padecimiento a partir de nosotras mismas.

Por lo que entendemos **el incesto es un hecho mezquino y cruel, que hiere grave y dolorosamente nuestro yo más íntimo dejándonos terribles secuelas en nuestra vida como mujeres.**

Por eso tal experiencia nos ha provocado un gran sufrimiento y sentimiento de culpa, de rechazo hacia los demás y hacia nosotras mismas. Nos ha creado un fuerte sentimiento de inseguridad, de desconfianza, de miedo y de odio.

El incesto ha afectado todas las facetas de nuestra vida: Nos ha creado enfermedades físicas y psíquicas y ha contribuido a que nuestras relaciones afectivas y personales (amistades, familia, maridos, hijos, etcétera) sean conflictivas o poco duraderas.

POR LO QUE DENUNCIAMOS Y REPUDIAMOS CON TODAS NUESTRAS FUERZAS ESTOS HECHOS POR CONSIDERARLOS UNA EXPERIENCIA VIOLENTA, TRAUMÁTICA Y EGOÍSTA.

Que gracias a poder reunirnos, hablarlo, compartirlo, llorarlo y procesarlo juntas hemos logrado darnos cuenta de:

- ▲ que se puede superar ▲ que no somos culpables
- ▲ que podemos expulsarlo de nuestras vidas
- ▲ que no es necesario vivir con ello culpándonos a nosotras mismas que ni somos ni estamos sucias
- ▲ y que todas unidas hemos sacado la fuerza necesaria para liberarnos, verbalizarlo y así desdramatizarlo.

Por lo que rogamos a otras mujeres que se atrevan a romper las cadenas y salgan de la prisión en la que nuestro gran secreto nos ha tenido paralizadas.

Para poder lograrlo, para liberarnos, tenemos que estar acompañadas por otras mujeres, compañeras de dolor y así juntas, sintiéndote que escuchas y que eres escuchada, que comprendes y que eres comprendida, que aceptas y que eres aceptada, que respetas y eres respetada, encontraras la armonía y la paz dentro de ti y alcanzaras la libertad. Por lo tanto:

¡DENUNCIA LOS ABUSOS SEXUALES! BUSCA AYUDA EN AMIGOS, PROFESIONALES, CENTROS DE ASISTENCIA. ¡NO TE CALLES, NI LO ESCONDAS COMO UN PECADO O COMO ALGO DE LO QUE TENGAS QUE AVERGONZARTE!

GRUPO DE AYUDA MUTUA DE VÍCTIMAS DE INCESTO Y ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA, ESPAÑA



ASOCIACION ARGENTINA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

PROYECTO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA A MUJERES MALTRATADAS
RIVADAVIA 3192 - (1203) - CIUDAD DE BUENOS AIRES - TEL/FAX: 4867 - 2220

MUJERES Y SIDA – PREVENCIÓN

ASOCIACION ARGENTINA DE INFECTOLOGIA

Informe: Lic. Graciela B. Ferreira

En Argentina cada vez hay más mujeres enfermas de SIDA y aumenta entre las más jóvenes. (24 a 35 años y adolescentes)

Se está transformando en una enfermedad femenina

1987: por cada 14 hombres	→	1 mujer
1992: por cada 8 hombres	→	1 mujer
1997: Hoy: cada 3 hombres	→	1 mujer
LA TENDENCIA ES: 1 hombre	→	1 mujer

EL MAYOR RIESGO SE CORRE AHORA EN LAS RELACIONES HETEROSEXUALES

PRINCIPALES FUENTES DE INFECCIÓN:

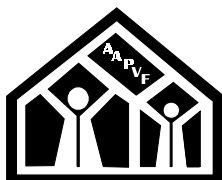
* MARIDO * NOVIO * COMPAÑERO
cuyas parejas no conocen que están infectados

CASI EL 100% DE LOS BEBÉS INFECTADOS ADQUIEREN EL VIRUS A TRAVÉS DE SUS MADRES

CUÍDESE Y EXIJA PRESERVATIVOS

Diga: **NO** a la relación

**SI EL HOMBRE NO QUIERE CUIDARLA
NO LE ENTREGUE SU VIDA**



ASOCIACION ARGENTINA DE PREVENCION DE LA VIOLENCIA FAMILIAR
PROYECTO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA A MUJERES MALTRATADAS
RIVADAVIA 3192 - (1203) – CIUDAD DE BUENOS AIRES
TEL/FAX: 4867 - 2220

¿CONOCE SUS DERECHOS SEXUALES?

- ▲ **DERECHO A EJERCER LA SEXUALIDAD INDEPENDIENTE DE LA REPRODUCCIÓN.** La maternidad es una opción libre, no un destino; el instinto maternal es un mito, útil para dominar y culpabilizar. ¿Por qué nadie habla del "instinto paternal" cuando los hombres no se ocupan de sus hijos?
- ▲ **DERECHO A CONOCER Y AMAR EL CUERPO Y SUS GENITALES.** La aceptación de ser mujer es inseparable del propio cuerpo y de la sexualidad, de sus sensaciones y sus necesidades.
- ▲ **DERECHO A BUSCAR AFECTO Y RELACIÓN SEXUAL.** La dependencia y la pasividad se aprenden, no están determinadas por nacer mujer. No hay que confundir moral con sexualidad. Buscar y/o tener una vida sexual activa es saludable y no significa ser mala ni deshonesto. Y la orientación sexual es una decisión personal y privada.
- ▲ **DERECHO AL ORGASMO.** El placer sexual es factor de ajuste emocional y de vida plena. Sin obsesionarse por el orgasmo, todas las maneras de llegar a él o de gozar son válidas. Cada mujer es diferente y única.
- ▲ **DERECHO A SER LIBRES EN LA INTIMIDAD.** Somos responsables de nuestra vida; buscar y pedir la propia satisfacción no tiene por qué ser vergonzoso, ni tampoco una molestia para el compañero.
- ▲ **DERECHO A CONTROLAR LA FECUNDIDAD.** se planifica a través del cuerpo del hombre y/o de la mujer por mutuo acuerdo, ya que la responsabilidad es compartida.
- ▲ **DERECHO AL RESPETO POR EL SEXO FEMENINO.** La mujer no ha de seguir siendo manipulada como accesorio social, adorno, objeto sexual o señuelo de publicidad. Y los hombres han de respetar el derecho de la mujer a decir no o a cambiar de idea a último momento, aunque haya estado a punto de tener una relación sexual.
- ▲ **DERECHO A CONOCER E INFORMARSE.** Una mujer puede adquirir conocimientos sobre sexo, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, etc. Desde niña tiene que saber protegerse de los abusos sexuales que pueden ejercer sobre ella gente de su familia, conocidos o extraños. La mujer casada no puede ser obligada a tener relaciones sin su consentimiento porque estaría siendo violada por el marido.
- ▲ **DERECHO A EJERCER LA SEXUALIDAD INDEPENDIENTE DEL ESTADO CIVIL.** Solteras, viudas, separadas, divorciadas, tienen sexo y derecho al placer sexual.
- ▲ **DERECHO A GOZAR LA SEXUALIDAD INDEPENDIENTE DEL COITO.** Los besos, caricias, juegos eróticos, no tienen por qué ser un paso obligado hacia el coito; tienen un valor placentero en sí mismos.
- ▲ **DERECHO A PEDIR PROTECCIÓN DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.** Hay hombres casados que tienen sexo fuera del matrimonio. La mujer casada debe pedir el uso del preservativo tanto como las solteras. Y que el hombre se haga los análisis de HIV. Si se forma una pareja, haciendo ambos los análisis, pueden comenzar sus relaciones sexuales con seguridad y confianza mutuas.
- ▲ **DERECHO A NO EJERCER LA SEXUALIDAD.** Elegir el destino personal, asumir el control del cuerpo es decidir por propia e íntima convicción. La abstinencia elegida o producida luego de ciertas crisis como el divorcio no implica trastorno ni patología.

Idea: María L. Londoño. Cali, Colombia. "Sí, mujer"
Adaptación y ampliación: Lic. Graciela B. Ferreira

¿SABE DECIR NO?

NO es NO.

Y hay una sola manera de decirlo: **NO**

Sin admiración, ni interrogantes, ni puntos suspensivos.

NO se dice de una sola manera.

Es corto, rápido, monocorde, sobrio y escueto: **NO**

Se dice de una sola vez.

Un **NO** que necesita de una larga caminata o una reflexión en el jardín, no es **NO**.

Un **NO** que necesita explicaciones y justificativos, no es **NO**.

NO, tiene la brevedad de un segundo.

Es un **NO** para el otro, porque ya lo fue para uno mismo.

NO es **NO**, aquí y muy lejos de aquí.

NO, no deja puertas abiertas, ni entrapa con esperanzas, ni puede dejar de ser

NO, aunque el otro y el mundo se pongan patas arriba.

NO, es el último acto de dignidad; es el fin de un libro sin más capítulos ni segundas partes.

NO, no se dice por carta, ni se dice con silencios, ni en voz baja, ni gritando, ni con la cabeza gacha, ni mirando hacia otro lado, ni con pena y menos aún con satisfacción.

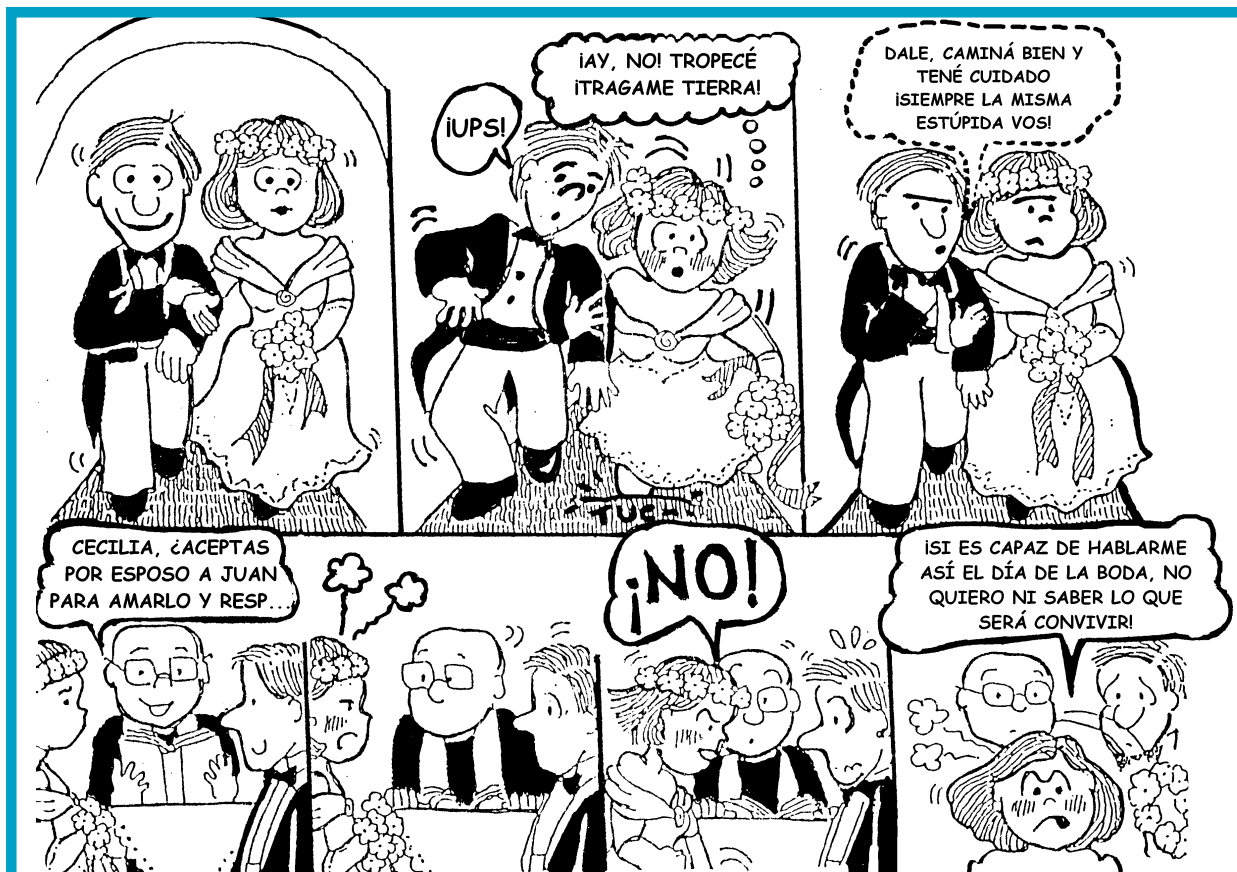
NO es **NO**, porque **NO**.

Cuando el **NO** es **NO**, se mirará a los ojos y el **NO** se descolgará naturalmente de los labios; la voz no será trémula, ni vacilante, ni agresiva, pero tampoco dejará duda alguna.

Ese **NO**, no es una negación del pasado.

Es una corrección del futuro.

Y sólo quien sabe decir **NO**, puede decir **SÍ**.

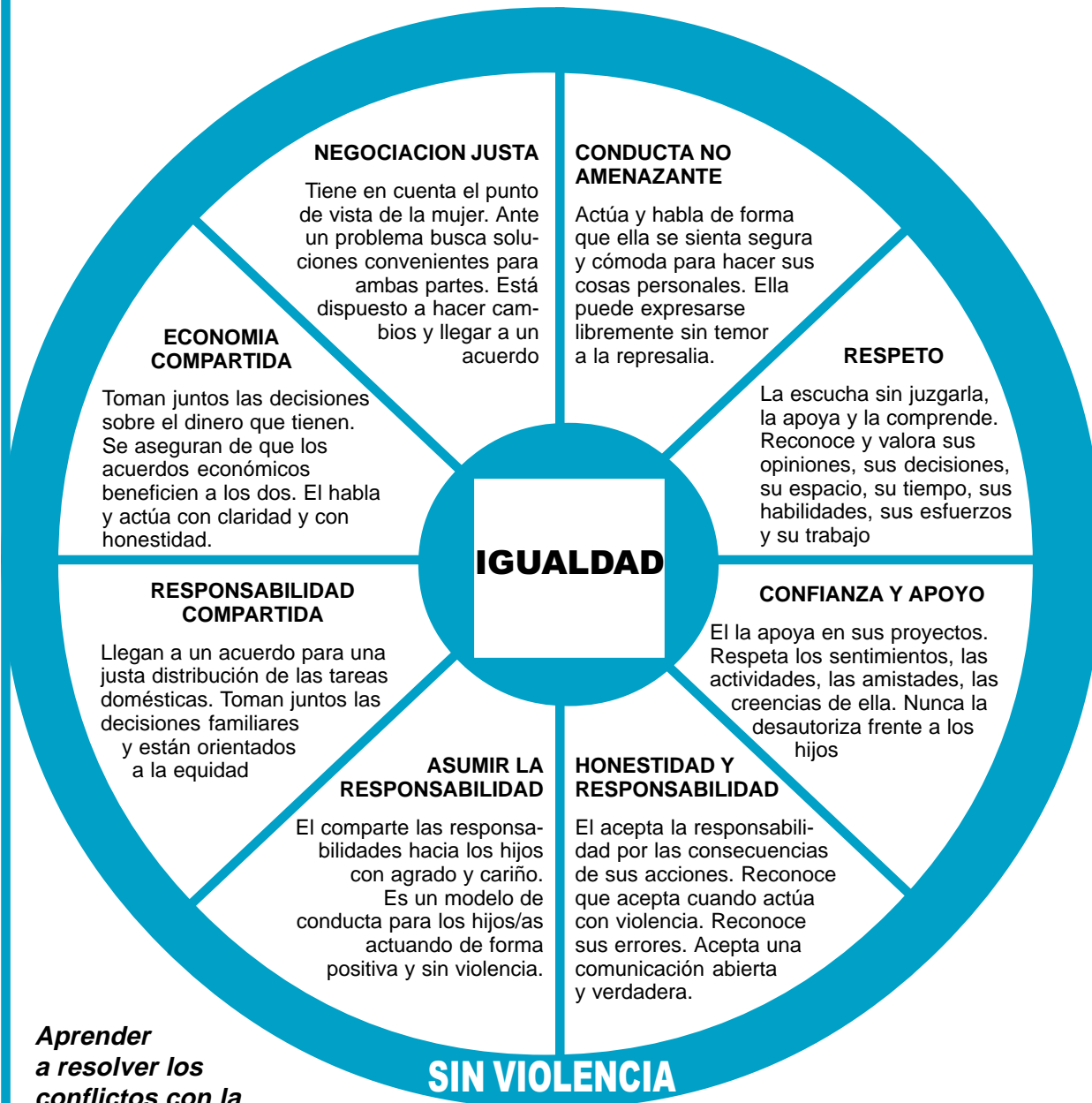




ASOCIACION ARGENTINA DE PREVENCION DE LA VIOLENCIA FAMILIAR
PROYECTO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA A MUJERES MALTRATADAS
RIVADAVIA 3192 - (1203) – CIUDAD DE BUENOS AIRES
TEL/FAX: 4867 - 2220

¿ESTA TU RELACION BASADA EN LA IGUALDAD?

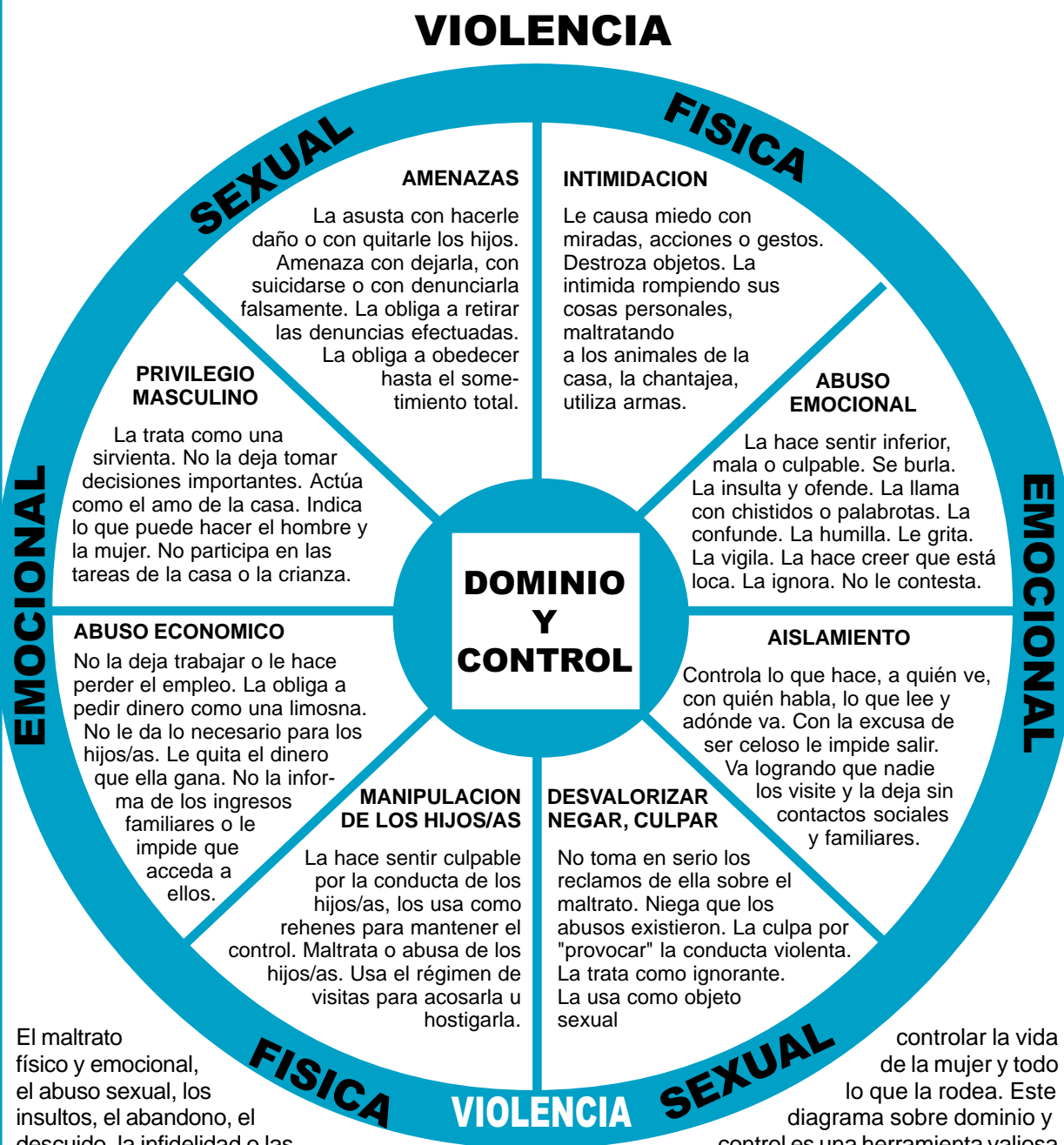
SIN VIOLENCIA



Aprender a resolver los conflictos con la pareja, cuidando la armonía y el respeto mutuo, requiere una personalidad más segura, una actitud más abierta y acceso a una información útil para afrontar las situaciones cotidianas. [CONSULTE A LOS ESPECIALISTAS EN VIOLENCIA FAMILIAR](#)
Material reproducido del *Texas Council of Family and Violence* y del *Domestic Abuse Intervention Project*. Adaptación: Licenciada Graciela B. Ferreira



¿O TU RELACION ESTA BASADA EN EL DOMINIO Y EL CONTROL?



El maltrato físico y emocional, el abuso sexual, los insultos, el abandono, el descuido, la infidelidad o las amenazas de hacer daño, son las formas más evidentes de la Violencia Conyugal. Es común que las conductas destructivas se alternen con momentos de arrepentimiento, paz y amor, lo cual dificulta tomar conciencia de que el problema existe. Este es el CICLO DE LA VIOLENCIA CONYUGAL. Aunque los insultos y/o ataques físicos ocurrieran sólo una o algunas veces, son un anuncio de futuros episodios que permiten a un hombre

controlar la vida de la mujer y todo lo que la rodea. Este diagrama sobre dominio y control es una herramienta valiosa para conocer las características generales de las conductas abusivas o violentas que usan los hombres para establecer y mantener el control sobre sus parejas. Aunque luego se arrepientan o disculpen por sus actos eso, no garantiza que vayan a cambiar, salvo que comprometan a realizar un trabajo con especialistas en el cual revisen y transformen con empeño las creencias y actitudes con las que justifican su violencia.



ASOCIACION ARGENTINA DE PREVENCION DE LA VIOLENCIA FAMILIAR
PROYECTO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA A MUJERES MALTRATADAS
RIVADAVIA 3192 - (1203) – CIUDAD DE BUENOS AIRES
TEL/FAX: 4867 - 2220

ESTE MENSAJE ES PARA USTED QUE ESTA PENSANDO QUE A SU EDAD YA NO PUEDE CAMBIAR SU VIDA NI TENER ESPERANZAS, QUE NO VALE LA PENA HACER NINGUN ESFUERZO Y QUE NO LE QUEDA MAS QUE RESIGNARSE A SU DESTINO DE DOLOR:

"Aunque le quede un minuto de vida usted tiene derecho a vivirlo con tranquilidad, sin miedo y en mejores condiciones que ahora". (G.B.F.)

"La juventud no es enteramente un período de la vida, es un estado de ánimo. No es totalmente un asunto de cachetes sonrosados, labios rojos o rodillas ágiles. Es un temple de la voluntad, una cualidad de la imaginación, un vigor de las emociones. Nadie se envejece por meramente vivir un número de años. La gente envejece por desertar de sus ideales.

Eres tan joven como tu propia fe, tan vieja como tu duda, tan joven como la confianza que tengas en ti misma, tan vieja como tu temor, tan joven como tu esperanza, tan vieja como tu desaliento.

En el centro de cada corazón, hay una cámara registradora.

Mientras recibas mensajes de belleza, esperanza, alegría y coraje, hasta entonces serás joven.

Cuando las defensas estén bajas, y tu corazón está cubierto con las nieves del pesimismo y el hielo del cinismo, entonces, y sólo entonces, te habrás vuelto vieja."

DOUGLAS MAC ARTHUR. ADAPTACIÓN DE SUS PALABRAS EN SU 75 CUMPLEAÑOS

Si usted ha tenido una larga relación con un hombre violento, que la ha maltratado emocional y/o físicamente, y sus hijos no la respetan, sepa que **su edad no importa para conseguir vivir de otra manera.**

A pesar de las creencias sociales, de los hijos o de la familia, etcétera, **usted es valiosa por sí misma**, aunque se la descarte para conseguir empleo o se la juzgue como "vieja loca que quiere destruir tantos años de matrimonio o convivencia".

Salvo la muerte, hasta las peores situaciones tienen posibilidad de cambiarse.

Aunque los que la rodean no la entiendan o apoyen, puede contar con **el respaldo de una familia sustituta como lo es un grupo de ayuda mutua de mujeres maltratadas que trabajan con un equipo de especialistas en la recuperación de la salud, del daño recibido y de los derechos humanos que les negaron.**

No se niegue a sí misma la opción de conocer la solidaridad y el respeto. No se abandone. Y lea estas palabras cada vez que se desanime. No le prometemos magia pero sí estar con usted para que recupere la autoestima y la confianza en sí misma.

Esta es la única vida que tiene y merece vivirla con dignidad.

LIC. GRACIELA B. FERREIRA

LA DIVISION DEL TRABAJO DOMESTICO

¿Quién realiza las tareas? ¿A quién se considera responsable?

1. Repasar los muebles.
2. Limpiar los vidrios.
3. Lustrar los metales.
4. Sacudir el polvo y barrer.
5. Rasquetear.
6. Encerar el piso.
7. Ordenar la casa.
8. Lavar la ropa
9. Tender la ropa.
10. Planchar la ropa.
11. Doblar y guardar la ropa.
12. Lavar el baño.
13. Limpiar puertas y ventanas.
14. Decorar.
15. Hacer la lista de las compras.
16. Hacer las compras.
17. Almacenar lo comprado.
18. Reponer lo que se ha usado.
19. Decidir qué cocinar.
20. Cocinar.
21. Guardar las sobras.
22. Tender la mesa.
23. Servir la comida.
24. Levantar la mesa.
25. Lavar la vajilla y utensilios.
26. Secar la vajilla y utensilios.
27. Limpiar el horno.
28. Limpiar la heladera.
29. Sacar la basura.
30. Limpiar lo que se ensucia.
31. Levantar lo que se cae.
32. Arreglar lo que se rompe.
33. Reparar lo que se descompone.
34. Cuidar las plantas.
35. Cortar el césped.
36. Cuidar los animalitos o pájaros.
37. Limpiar la vereda.
38. Desinfectar.
39. Cambiar las camas.
40. Hacer las camas.
41. Coser la ropa.
42. Remendar la ropa.
43. Guardar la ropa de verano.
44. Guardar la ropa de invierno.
45. Decidir qué tirar.
46. Saber dónde están las cosas.
47. Atender a los hijos.
48. Bañarlos.
49. Vestirlos.
50. Darles de comer.
51. Acompañarlos a la escuela.
52. Ir a buscarlos.
53. Acompañarlos en las salidas.
54. Llevarlos a actividades.
55. Ayudarlos con los deberes.
56. Enseñarles buenos modales.
57. Educarlos en los hábitos.
58. Educarlos sexualmente.
59. Preparar y dar la mamadera.
60. Levantarse de noche.
62. Cambiar los pañales.
63. Cumplir con las vacunas.
64. Pedir turnos para médicos.
65. Llevarlos al médico.
66. Administrar los remedios.
67. Despertarlos, levantarlos.
68. Preparar los cumpleaños.
69. Organizar festejos.
70. Hacer invitaciones.
71. Atender a los invitados.
72. Comprar regalos.
73. Limpiar luego de la fiesta.
74. Comprar vestimenta y calzado.
75. Preparar desayuno y merienda.
76. Limpiar y lustrar zapatos.
77. Vigilar los juegos infantiles.
78. Juntar y guardar juguetes.
79. Trámites bancarios.
80. Recreación familiar.
81. Atención de los enfermos.
82. Conducir el auto.
83. Reparar el auto.
84. Ahorrar, invertir, administrar.
85. Contratar reparaciones.
86. Pagar servicios.
87. Atender imprevistos.
88. Actividades escolares.
89. Actividades religiosas.
90. Actividades políticas.

La división del trabajo doméstico y la responsabilidad compartida y equitativa para llevarlo a cabo es un acuerdo al que ha de llegar cada matrimonio.

Y a ambos padres les concierne por igual la atención, cuidado, educación y formación de lo(a)s hijo(a)s. Lo(a)s niño(a)s —en la medida de su edad y capacidad— han de participar en todos los quehaceres, asumiendo desde chiquito(a)s los trabajos domésticos con relación a sus posibilidades físicas.

La organización y la cooperación de todos en el mantenimiento de la casa y el compartir las obligaciones es una de las maneras de prevenir los abusos dentro de la familia. Así se evita que las responsabilidades caigan con exceso en uno solo de los miembros del grupo.

Las tareas desagradables (limpiar el baño, recoger la basura, etc.) pueden ser repartidas por turnos para que nadie se perjudique al hacerse cargo del trabajo que los demás rechazan. Las tareas de la casa son tareas cansadoras, desgastantes y aburridas. Se repiten todos los días sin remuneración y sin reconocimiento. Por lo tanto se han de llevar a cabo entre todo(a)s con solidaridad.

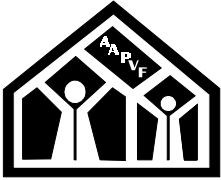
En una familia nadie tiene derecho a ser servido con exclusividad y todos tienen la obligación de cooperar si se quiere desarrollar un modelo democrático de existencia y convivencia.

Los quehaceres domésticos no tienen sexo femenino ni masculino.

El trabajo compartido hace la carga más liviana y evita que se produzcan malestares y resentimientos.

La unión familiar se fortalece en el proyecto de que todos contribuyan al bienestar de todos.

Lic. Graciela B. Ferreira



ASOCIACION ARGENTINA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

PROYECTO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA A MUJERES MALTRATADAS

RIVADAVIA 3192 - (1203) – CIUDAD DE BUENOS AIRES

TEL/FAX: 4867 - 2220

LA DECLARACION

**¡QUE DURA HA SIDO LA LUCHA
QUE INMENSO EL PORVENIR!
DULCE, EL SABOR DE LA VICTORIA,
DULCES SON MIS GANAS DE VIVIR...**

**¿POR QUE CERRAR MI DESTINO
SER COMPLICE DE MI DOLOR?
ES HERMOSO DESPLEGAR LAS ALAS
Y ABRIR DE PAR EN PAR MI CORAZON.**

**PORQUE EN MI YA NO HAY DUDAS
NI HAY BARRERAS.**

**¡MI VIDA SE EXTIENDE SIN FRONTERAS!
ESTA ASOMANDO EN EL HORIZONTE
EL SOL DE LA NUEVA MUJER.**

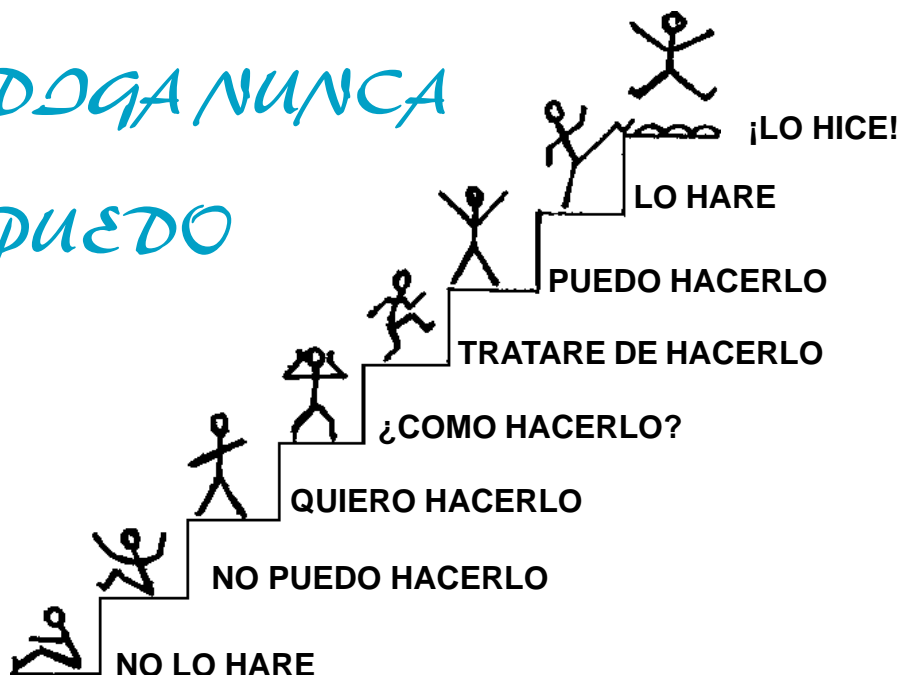
**EN CADA HOGAR DE LA TIERRA
HAY MUJERES COMO YO.
CRECEN MIS GANAS DE ABRAZARLAS,
CALMAR LA SED DE SU DOLOR.**



Autoría: DIVISIÓN DAMAS DE LA SOKA GAKKAI INTERNACIONAL DE LA ARGENTINA

NO *DDGA NUNCA*

NO *PUEDO*



¿EN QUE ESCALON ESTA USTED HOY?



ASOCIACION ARGENTINA DE PREVENCION DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

PROYECTO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA A MUJERES MALTRATADAS

RIVADAVIA 3192 - (1203) – CIUDAD DE BUENOS AIRES

TEL/FAX: 4867 - 2220

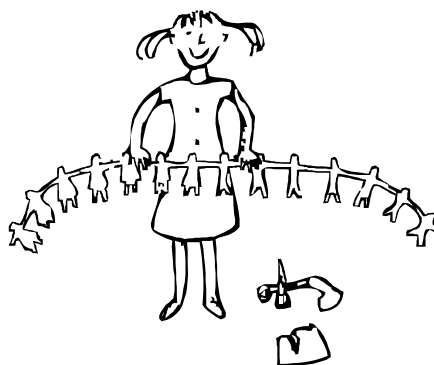
¿QUIENES FORMAN REALMENTE TU FAMILIA?

¿Cuál es tu idea de lo que puede ser una familia?

Puede ser la típica familia:
Mamá, papá, niños, perro, gato.

O puede ser una familia elegida
con amor entre la gente especial
que tú conoces.

Una familia es un círculo de gente que te quiere.



*Explora...
Extiende tus brazos...*

Imagina una familia y haz que tu familia se haga realidad

Las personas que fueron maltratadas por su familia en la infancia, o las mujeres que se relacionan o casan con hombres violentos no siempre encuentran apoyo y solidaridad en sus familiares directos.

El amor no está determinado por los lazos de sangre o parentesco. Si nuestra "verdadera" familia no ha podido querernos y darnos lo que necesitamos es su problema. No debemos creer que nacimos o somos malos, que merecemos esto o que es nuestra culpa. Es doloroso renunciar a la creencia de que los parientes "deben" querernos y ayudarnos. Pero es necesario si nos hacen daño.

Renunciar no significa "cortar" las relaciones —salvo que sea peligrosas— sino dejar de esperar más de lo que pueden dar y dejar de humillarse tratando de complacerlos o servirlos para ser aceptada.

Hay mucha gente alrededor suyo que puede elegir como familia: amigas/os, compañeras/os, vecinas/os, grupos de ayuda mutua, porque la quieren y están disponibles para acompañarla. No se aísle ni abandone.

HOY UD. PUEDE CREAR Y ADOPTAR SU NUEVA Y PROPIA FAMILIA.

Lic. Graciela B. Ferreira

Y ahora, ¿cuál es tu idea de cómo puede ser una familia?

TAL VEZ HAS DESCUBIERTO QUE TIENES MÁS FAMILIA DE LA QUE CREÍAS.

GRÁFICOS: "UNA FAMILIA ES UN CÍRCULO DE GENTE QUE TE QUIERE" DE DORIS JASINEK Y PAMELA BELL RYAN. EDITORIAL JAVIER VERGARA EDITOR - 1990.



ASOCIACION ARGENTINA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR
PROYECTO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA A MUJERES MALTRATADAS
RIVADAVIA 3192 - (1203) – CIUDAD DE BUENOS AIRES
TEL/FAX: 4867 - 2220

INDICE DE ABUSO HACIA LA MUJER

Estas frases miden el abuso que sufre de su compañero.
NO ES UN TEST. NO HAY RESPUESTA CORRECTA O INCORRECTA.
 Coloque un número al lado de cada frase según corresponda.
POR FAVOR, COMIENCE:

Números: 1. Nunca
 2. Rara vez
 3. A veces
 4. Con frecuencia
 5. Casi todo el tiempo

1. Mi compañero me desprecia, me insulta y dice cosas feas de mi persona.

2. Mi compañero quiere obediencia a su antojo.

3. Mi compañero se vuelve duro y enojado si le digo que bebe demasiado.

4. El me obliga a realizar actos sexuales que no deseo ni me gustan.

5. El se enoja si la comida o tareas de la casa no están hechas a tiempo.

6. Es celoso y sospecha de todos. (Amigos, compañeros, familiares, etc.)

7. Me golpea con sus puños. Me da cachetadas. Me patear.

8. Me dice que soy fea y que no soy atractiva. Que nadie me querría.

9. Me dice que yo no podría manejar sola y cuidarme a mí misma sin él.

10. El actúa como si yo fuera su sirvienta personal.

11. Me insulta y avergüenza delante de otras personas y/o de mis hijos.

12. El se pone muy enojado si no acepto sus puntos de vista u opiniones.

13. Mi compañero me asusta con armas. (Revólver, cuchillo, palos, objetos que dañan)

14. Es avaro al darme dinero para la casa. Parece que tuviera que mendigarle.

15. El me desprecia intelectualmente. Dice que soy ignorante o no sé pensar.

16. Me exige que me quede siempre en casa para cuidar a los chicos.

17. Me golpea tan fuerte que tuve que atenderme con el médico.

18. El no quiere que yo trabaje. O que estudie.

19. El no es amable conmigo. Con los demás es simpático y respetuoso.

20. El no quiere que me vea con amigas o con gente de mi familia.

21. El quiere sexo y no le importa si yo estoy cansada, enferma o sin ganas.

22. Mi compañero grita todo el tiempo y me protesta por todo.

23. Mi compañero se vuelve insoportable cuando bebe.

24. Me golpea en la cara y en la cabeza.

26. Me esta dando órdenes todo el tiempo como si fuera una esclava.

26. No tiene respeto por mis sentimientos. Me hiere y me critica.

27. Me vigila y controla como si fuera un guardaespaldas.

28. Mi compañero me causa mucho miedo y vivo con temor todos los días.

29. Me trata como si yo fuera una estúpida y una inútil.

30. El actúa como si quisiera matarme.

Cuanto más puntaje mayor es el abuso, por lo tanto peor el daño y el peligro.

IDEA: TEXAS COUNCIL ON FAMILY VIOLENCE. ADAPTACIÓN Y AMPLIACIÓN: LIC. GRACIELA B. FERREIRA



ASOCIACION ARGENTINA DE PREVENCION DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

PROYECTO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA A MUJERES MALTRATADAS

RIVADAVIA 3192 - (1203) - CIUDAD DE BUENOS AIRES - TEL/FAX: 4867 - 2220

ESCALA DE DAÑO POR ABUSO EMOCIONAL Y FISICO HACIA LA MUJER

Estas frases miden el grado de daño que Ud. experimenta en la relación con su compañero. **NO ES UN TEST. NO HAY RESPUESTA CORRECTA O INCORRECTA.** Coloque un número al lado de cada frase según corresponda.

Números: 1. No o Nunca
2. A veces
3. Sí o Siempre

1. Pienso que mis problemas no son tan graves como los de otros	
2. Tengo ganas de llorar. Me siento triste todo el tiempo	
3. Me siento impotente y abrumada frente a los problemas	
4. Creo que los hombres son superiores a mí	
5. Pienso que no conozco ni sé defender mis derechos	
6. Ando tensa, asustada y preocupada	
7. Creo que no puedo pensar por mí misma. Me siento tonta	
8. Me cuesta mucho tomar decisiones	
9. Me siento como una nena dominada por su mamá	
10. No consigo ser adulta e independiente. No tengo vida propia	
11. Me pregunto si no estaré enferma o volviéndome, loca	
12. Creo que nadie se ocupa de mis necesidades. No me escuchan	
13. Ando escondiendo mis sentimientos. Parece que no me creen	
14. Me siento sometida y abusada como si fuera una esclava	
15. Me miro en el espejo y me veo avejentada y sin atractivos	
16. No deseo levantarme. Estoy cansada y sin fuerzas	
17. Duermo mal. La comida no me atrae	
18. Tengo ganas de tomar pastillas o alcohol para calmarme	
19. Creo que perdí los deseos sexuales	
20. Me parece que ya no puedo disfrutar del sexo	
21. Me da asco o rabia acostarme con ese hombre	
22. Se me fue la paciencia. Mis hijos me alteran	
23. Me pongo violenta con mis hijos	
24. Ya no recuerdo lo que es sonreír. Reírme o divertirme	
25. Creo que no tengo amigos. La familia está cada vez más alejada	
26. Siempre me duele algo o tengo algún malestar	
27. Los golpes son parte de mi vida. Casi los espero por cualquier cosa	
28. Tengo miedo. Creo que estoy en peligro	
29. Quisiera matar a ese hombre	
30. Pienso que no sé si puedo manejarme sola	
31. Tengo miedo a la soledad y al abandono	
32. Siento vergüenza. Miento, me escondo y disimulo con los demás	
33. Espero que él cambie o que todo se modifique algún día	
34. Creo que son pocos los que me aprecian. Ni mis hijos me respetan	
35. No puedo decir no. Hago lo que quieren otros aunque no me guste	
36. Creo que mi vida no vale nada, no sirvo. No hago nada bien	
37. Estuve pensando en suicidarme	
38. No pude más. Intenté matarme	
39. Merezco todo lo que me pasa	
40. Creo que necesito ayuda y orientación	

SI LO DESEA, ESCRIBA DETRÁS DE ESTA PAGINA ALGO QUE UD. SIENTA, PIENSE O SUFRA QUE NO ESTÉ EXPRESADO EN LAS FRASES ANTERIORES. GRACIAS.

ELABORACIÓN DE LA ESCALA. LIC. GRACIELA B. FERREIRA.

BIBLIOGRAFIA

Los textos que se mencionan son útiles para las personas que quieran profundizar los temas tratados en este manual. Algunos de ellos son los que se han consultado para elaborar este trabajo. Es necesario advertir a los que deseen realizar asistencia u otras acciones en el campo de la Violencia Familiar que la lectura o estudio de libros no es suficiente. Hay que realizar el entrenamiento y la capacitación con la orientación de personas que ya tienen experiencia y se han especializado de manera acreditada en Violencia Familiar.

MALTRATO Y ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA

- ASKEW y ROSS. *Los chicos no lloran*. Ed. Paidós, 1991.
- FORWARD, Susan. *Padres que odian*. Ed. Grijalbo, 1990.
- GILLHAM, Helen. *Cómo ayudar a los niños a aceptarse a sí mismos y a aceptar a los demás*. Ed. Paidós, 1991.
- GLASER y FROSH. *Abuso sexual de niños*. Ed. Paidós, 1997.
- GOLANT MITCH. *Yo también me enoja a veces*. Ed. Grijalbo, 1989.
- GOLANT y CRANE. *¿De qué tienes miedo?* Ed. Grijalbo, 1991.
- GOLANT y CRANE. *Yo también soy diferente*. Ed. Grijalbo, 1991.
- KEMPE y KEMPE. *Niños maltratados*. Ed. Morata, 1985.
- LENNET, Robin. *Di que no. Prevención del abuso sexual infantil*. Ed. Grijalbo, 1989.
- LENNET y BARTHELME. *Cuéntame tus secretos*. Ed. Grijalbo, 1987.
- MAHER, Peter. *El abuso contra los niños. La perspectiva de los educadores*. Ed. Grijalbo, 1990.
- MILLER, Alice. *Por tu propio bien, raíces de la violencia en la educación del niño*. Ed. Tusquets, 1985.
- MILLER, Alice. *El saber proscrito*. Ed. Tusquets, 1990.
- SPENDER y SARAH. *Aprender a perder*. Ed. Paidós, 1993.
- WOLFGANG, Charles. *Cómo ayudar a los preescolares pasivos-agresivos mediante el juego*. Ed. Paidós, 1989.

VIOLENCIA CONYUGAL

- CORSI, Jorge y otros. *Violencia Familiar*. Ed. Paidós, 1994
- CORSI, Jorge y otros. *Violencia masculina en la pareja*. Ed. Paidós, 1995.
- DUTTON, Donald. *El Golpeador*. Ed. Paidós, 1997.
- EDLESON y EISIKOVITS. *La mujer golpeada y la familia*. Ed. Granica, 1997.
- FERREIRA, Graciela B. *La mujer maltratada. Un estudio sobre las mujeres víctimas de violencia doméstica*. Ed. Sudamericana, 1989.
- FERREIRA, Graciela B. *Hombres violentos - mujeres maltratadas. Aportes a la investigación y tratamiento de un problema social*. Ed. Sudamericana, 1992.
- GROSSMAN, MESTERMAN y ADAMO. *Violencia en la familia. La relación de pareja*. Ed. Universidad, 1989.

COMUNICACION Y AUTOESTIMA

- BARNETT, Doyle. *20 Consejos para comunicarse con su pareja*. Ed. Norma, 1997
- BRANDEN, Nathaniel. *Cómo mejorar su autoestima*. Ed. Paidós, 1988.
- BRANDEN, Nathaniel. *El respeto hacia uno mismo*. Ed. Paidós, 1990
- BRANDEN, Nataniel. *Cómo llegar a ser autorresponsable*. Ed. Paidós, 1997.
- CORNELIUS y FAIRE. *Tú ganas - Yo gano*. Ed. Gaia, 1995.