

# ¿Estás viviendo una relación violenta?

SI NO

- ¿Sentís miedo a sus reacciones?
- ¿Te animás a decir lo que pensás?
- ¿Te acusa de estar, salir o tirarle onda a otras personas?
- Aunque sea una sola vez, ¿te empujó, te retorció el brazo, te pegó?
- ¿Te desvaloriza, te insulta, te descalifica?

Mujeres al Oeste  
25 de mayo 256 Depto.5  
(1708) Morón  
Tel/Fax: (011) 4489-3330  
E-mail: mao.aloeste@gmail.com  
www.mujeresaloeste.org.ar  
www.mujeresaloeste.blogspot.com.ar



Mujeres al Oeste es una Asociación Civil sin fines de lucro, creada en 1995 por mujeres de la zona oeste del Gran Buenos Aires. Sus principales objetivos son:  
\* Afianzar y acrecentar los derechos de las mujeres y las/los adolescentes y jóvenes para que puedan ejercerlos plenamente.  
\* Promover y mejorar la calidad de vida de estas personas a través de capacitación, asistencia y prevención, desde la perspectiva de género y el abordaje comunitario.  
Mujeres al Oeste abre su Casa creando un Servicio Interdisciplinario Especializado en Atención, Prevención y Capacitación en Violencia contra las Mujeres.  
Quiénes brindan este Servicio tienen la firme convicción que las mujeres que sufren violencia en su vida cotidiana precisan de un espacio y un tiempo donde, con respeto y sin juzgarlas, se las escuche y acompañe en la tarea de reconstruir su autoestima, su salud física y emocional y sus derechos como personas.

*No uses la pollera tan corta, parecés una trola*

*Te pegué porque te la buscaste.*

*¿Para qué vas a estudiar?*

*Si seguís así te voy a dejar.*

*¿A bailar con tus amigas? ¿Sola?... ¡¡ ¿Así pintada?!*

*¡No sabés ni elegir una película!*

*Preferís a tus amigas antes que a mí.*

**¿Te suenan conocidas estas frases?**

Para las que las acatan,  
Eso no es amor

Es sometimiento.

Para los chicos que las dicen,

Eso no es amor

**Es violencia.**

# MI NATURALIZAR MI TOLERAR MI SILENCIAR LA VIOLENCIA

La violencia es una forma de ejercicio del poder a través de la fuerza (física, sexual, psicológica, emocional, económica, política). Es siempre un abuso de poder que se ejerce en el marco de relaciones donde este poder no se encuentra igualmente distribuido. La violencia tiene por finalidad producir un daño e imponer la propia voluntad anulando la voluntad de la otra u otro.

**Es necesario dejar de considerar a la violencia contra las mujeres como un problema privado, porque además de ser un crimen es un problema social y público.**

Según la declaración de Naciones Unidas (1993), violencia contra las mujeres es: “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”.

Esta violencia es padecida por mujeres de todas las clases sociales y de cualquier edad.

La violencia contra las mujeres por parte de esposos, novios, parejas, incluso después de la separación, es una de las situaciones más frecuentes de violencia doméstica.

**La violencia contra las mujeres constituye una violación de los derechos humanos y es causa importante de muerte de mujeres.**

La violencia provoca en las mujeres que la padecen un gran sufrimiento y deja huellas en su salud física, emocional y mental. Impone cargas adicionales sobre el sistema de atención de la salud y, sin embargo, no se visualiza como un problema de salud pública.

En el campo de la educación provoca trastornos de conducta y dificultades en el aprendizaje en las niñas, niños y adolescentes, aunque ellas/os no padezcan violencia física directa.

Las niñas y niños que aprenden modelos de relación violentos tienden a reproducirlos en sus futuras relaciones perpetuando la violencia.

**Un alto porcentaje de asesinatos y lesiones graves que ocurren entre miembros de una familia son el desenlace de situaciones de violencia doméstica.**

## ¿Qué es una relación sin violencia?

Existe la posibilidad de tener una relación que no esté signada por la violencia, sino por el respeto mutuo, y donde no se confundan las demostraciones de afecto con el control y el autoritarismo. En una relación sin violencia lo fundamental es el respeto por los derechos humanos de cada persona.

- Respeto mutuo de los derechos del/ a otro/ a
- A decidir sobre mi propio cuerpo
- A expresar mi opinión
- A tomar decisiones, no dependiendo del/ a otro/ a, sino acordando con el/ la otro/ a.
- A diferenciar lo que son demostraciones de afecto del control y del autoritarismo
- A construir mi identidad a partir de mis propias elecciones, y no desde la mirada de los/ as otros/ as.
- A poder decir No, perdiendo el miedo a no ser aceptada/ o o querida/ o.
- A no ser manipulada/ o con la “culpa”.
- A saber que varones y mujeres tenemos que gozar de los mismos derechos

...y a saber que el que no me permite decidir, no me quiere.