



ACCESIBLE PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN



# Guía para la prevención de la Violencia Machista



Colabora:

**Gmp** Fundación





# Guía para la prevención de la Violencia Machista

Colabora:

MUJERES CON VALOR es un programa para luchar contra la exclusión social y la doble discriminación de las mujeres con síndrome de Down, a través de distintas actuaciones encaminadas a alcanzar tres objetivos fundamentales:

- 1- Conocer la situación de las mujeres con síndrome de Down en España para valorar su nivel y áreas de discriminación.
- 2- Prevenir situaciones de abuso, acoso y agresión sexual contra las mujeres con síndrome de Down.
- 3- Empoderar a las mujeres con síndrome de Down para que tomen conciencia del ejercicio de sus derechos en condiciones de igualdad.

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

**Editado por DOWN ESPAÑA con la colaboración de Fundación GMP.**

**Diseño, maquetación e impresión**

APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-14190-2021

ISBN: 978-84-09-30103-4

Impreso en papel FSC



Respetuoso con  
el medio ambiente

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

En esta guía  
vamos a aprender muchas cosas  
sobre igualdad y violencia machista.

¿Qué podemos encontrar en esta guía?

## Índice

	Pág.
<b>¿Qué es la violencia machista? .....</b>	<b>7</b>
<b>Tipos de violencia machista .....</b>	<b>10</b>
<b>¿Qué sucede si en una pareja hay violencia machista? .....</b>	<b>12</b>
<b>El ciclo de la violencia machista .....</b>	<b>18</b>
<b>¿Qué ocurre en Internet? .....</b>	<b>19</b>
<b>¿Qué podemos hacer? .....</b>	<b>20</b>



# Qué es la violencia machista

## INTRODUCCIÓN

Antes de explicar qué es la violencia machista tenemos que entender algunas cosas.

**Discriminación** es tratar a una persona como si fuera inferior sólo por ser diferente.

Las personas con síndrome de Down pueden sufrir discriminación por tener una discapacidad.

Por ejemplo, que no te contraten en una empresa sólo por tener discapacidad. Eso es discriminación.

Las mujeres también sufren discriminación porque a veces se piensa que son inferiores a los hombres y que no pueden hacer las mismas cosas. Esto se llama **discriminación por razón de sexo** o **desigualdad de género**.

Por ejemplo, si despiden a una mujer de su trabajo por estar embarazada. Eso es discriminación por razón de sexo.

Por tanto, las mujeres con síndrome de Down pueden sufrir discriminación por tener discapacidad y por ser mujeres. Además de la discriminación, las mujeres pueden sufrir **violencia**. La violencia es atacar y ser agresivo con otra persona.

## QUÉ ES LA VIOLENCIA MACHISTA

Hay hombres que atacan a las mujeres porque creen que son inferiores por ser mujeres. Esta violencia puede pasar en la pareja, en la familia, o en el trabajo.

**Machismo** es cuando se considera a la mujer inferior al hombre

### La **violencia machista**

es el daño que hace un hombre a una mujer solo por ser mujer.

A la violencia machista a veces se le llama **violencia de género**.

En España, la ley dice que violencia de género es cuando el hombre que ataca a la mujer es su pareja o ex pareja.

Hay otro acuerdo internacional que se llama **Convenio de Estambul**. Dice que la violencia de género o violencia machista no solo ocurre en la pareja o ex pareja sino en otros sitios.

Por ejemplo, el abuso sexual, el acoso por ser mujer, abusos por parte de la familia y el entorno o el matrimonio de niñas con adultos que ocurre en algunos países.

Los chicos pueden sufrir otras violencias y también les pueden agredir pero nunca les atacan “por ser chicos” sino por otros motivos.

# Qué es la violencia machista

Hace años,  
las mujeres no podían estudiar, ni trabajar.  
Tampoco podían votar,  
ni hacer otras cosas que los hombres sí podían hacer.  
Siempre tenían que cuidar de la casa  
y de la familia.

Los hombres tenían que ser fuertes  
y trabajar fuera de casa.  
Tenían el control de su familia.

Esto es una situación de **desigualdad**.

La violencia machista es una consecuencia de esa desigualdad  
y el objetivo de esta violencia es controlar a la mujer.

Violencia de género o violencia machista  
solo es si el chico hace daño a la chica.  
No es violencia de género si la chica hace daño al chico.  
Esto es así porque desde hace años  
se trata diferente a los hombres y a las mujeres.

Antes, las mujeres no tenían la misma libertad que los hombres,  
ni podían hacer las mismas cosas.  
Ahora, las mujeres tienen más libertad,  
pero sigue habiendo violencia hacia ellas.  
Por eso es importante saber qué es la violencia machista  
y qué podemos hacer si nos ocurre.

**Feminismo** es querer la igualdad  
entre mujeres y hombres.  
Que todas y todos  
tengamos los mismos derechos y oportunidades.

# Tipos de violencia machista

## TIPOS DE VIOLENCIA MACHISTA

La violencia machista puede ser de varios tipos  
Las más importantes son tres:

- violencia física
- violencia psicológica
- violencia sexual

La **violencia física** es un daño al cuerpo, por ejemplo, pegar, empujar, o hacer daño con un objeto.



La **violencia psicológica** es un daño a las emociones o sentimientos, Por ejemplo, insultar, criticar, hacer sentir mal, o que otra persona te controle.



# Tipos de violencia machista

La **violencia sexual** es obligar a una mujer a tener una actividad sexual sin que ella quiera, es decir, sin su **consentimiento**.

Por ejemplo, si alguien te toca partes del cuerpo íntimas sin tu permiso, si te pide fotografías sin ropa o si te obliga a tener relaciones sexuales sin que tú quieras.

La violencia sexual es **abuso** o **agresión sexual**.

Las mujeres pueden sufrir abusos sexuales por parte de familiares o de personas conocidas.



# ¿Qué sucede si en una pareja hay violencia machista?

## ¿QUÉ SUCEDE SI EN UNA PAREJA HAY VIOLENCIA MACHISTA?

Cuando una mujer sufre violencia se siente triste y dolida. También puede tener miedo y sentirse culpable, pero ella no tiene la culpa de lo que ha pasado.

El problema no está en la chica, está en la persona que le hace daño. Tampoco son “cosas de pareja” ningún hombre tiene derecho a hacer daño a una mujer.

El maltratador quiere controlar a la mujer y que ella sienta miedo. En situaciones de violencia machista la mujer se siente sometida al hombre.

Estas son algunas señales para saber si en una pareja existe violencia machista. Una chica sufre violencia machista si su pareja o ex pareja...

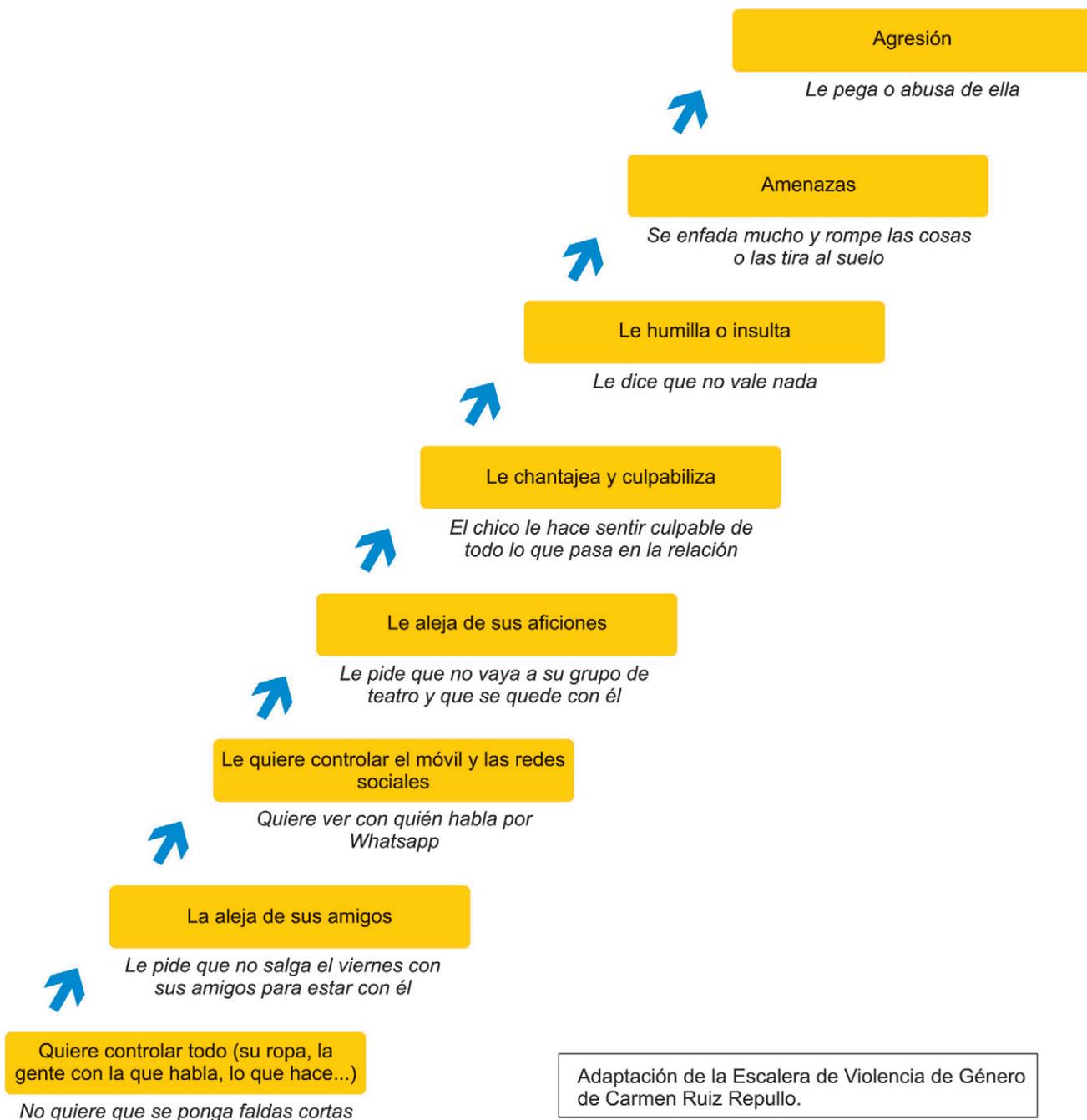
- Le insulta en público o en privado.
- Se burla de ella.
- Le amenaza.
- No quiere que esté con su familia o amigos.
- No le deja tomar decisiones.
- Le espía sus redes sociales.
- Es celoso.
- Quiere controlar lo que ella hace.
- Le controla el teléfono.
- No le deja salir.

# ¿Qué sucede si en una pareja hay violencia machista?

La violencia machista en la pareja no empieza con una pelea. Empieza con otros comportamientos que no parecen importantes pero sí que lo son. Poco a poco, la chica cambia su vida por lo que le dice el chico.

Esta es la **escalera de la violencia machista**. Cada escalón indica un comportamiento de violencia. Cuanto más arriba esté el escalón, la violencia es más grande. El agresor se vuelve cada vez más violento. Cuantos más escalones se suben, más difícil es salir de la situación. Debajo de cada escalón, puedes leer algunos ejemplos de esos comportamientos.

# ¿Qué sucede si en una pareja hay violencia machista?



# ¿Qué sucede si en una pareja hay violencia machista?

Algunos de estos comportamientos pueden parecer buenos porque parece que el chico quiere cuidar y proteger. Pero no son buenos comportamientos

Por ejemplo, al principio de una relación El chico quiere estar siempre con la chica porque dice que la echa de menos. Y cuando no está con ella, le pregunta muchas veces dónde está y con quién. En realidad, la está controlando y aislando de otras personas.

Las conductas negativas de los primeros peldaños de la escalera como los celos o el control son cosas que también las pueden hacer las chicas a los chicos. Pero existe una diferencia: los chicos solo suben los dos o tres primeros escalones, se dan cuenta de que la relación no les gusta y lo dejan. Las chicas suelen subir más escalones y es más difícil que salgan de la violencia. Esto ocurre porque las chicas han aprendido muchas cosas de las películas los cuentos y las canciones.

La sociedad, las películas, o los cuentos les ha enseñado a las chicas cosas diferentes que a los chicos. Por ejemplo, esperar que la persona cambie, que en el amor hay que sufrir, o que el amor lo puede todo. Son cosas que salen en las películas, pero no hay que creérselas.

# ¿Qué sucede si en una pareja hay violencia machista?

Tenemos que diferenciar las cosas que ocurren en la ficción, como las películas, las series o los cuentos, de las cosas que ocurren en la vida real. No nos tenemos que creer todo lo que sale en las películas porque no es real.

Además, según van subiendo peldaños, de la escalera de la violencia machista, las chicas empiezan a sentir miedo. Esto no ocurre con los chicos.

Hay algunos comportamientos y sentimientos que vemos en las películas o en las series que nos han dicho que son normales en el amor pero no es así. En realidad, son formas negativas de relacionarse. Se llaman **Mitos del amor romántico**

Un mito muy conocido es el de **la media naranja**. Esto es creer que la pareja es nuestra otra mitad y que no estamos completos sin esa persona. Esto no es real, no necesitamos a otra persona para estar completos.

Otro mito es creer que los **celos** son una muestra de amor. Los celos solo significan control. Una persona no es propiedad de otra.

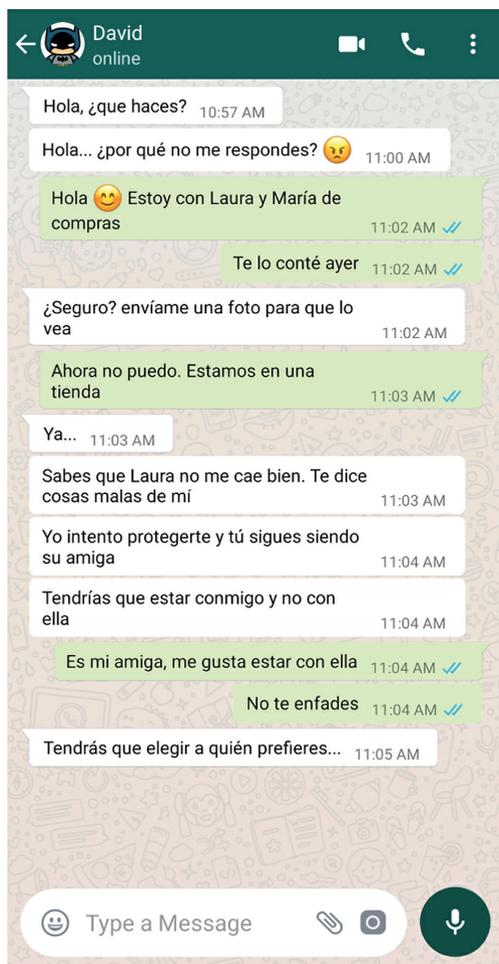
También se suele creer que **el amor todo lo puede**, que si dos personas se quieren nada debe impedirlo y hay que apostar todo por esa relación.

# ¿Qué sucede si en una pareja hay violencia machista?

Esto no es así, pueden surgir dificultades en el entorno por ejemplo, que uno se mude a otra ciudad y se prefiera dejar la relación. Pero si la relación es sana, la familia y el entorno tienen que respetar esa relación.

Vamos a ver un ejemplo de una conversación de una pareja donde podemos ver signos de violencia machista.

## Ejemplo de una conversación de Whatsapp



**¿Qué conductas negativas podemos ver en esta conversación?**

---

---

**¿Crees que esto debería ocurrir en una relación de pareja?**

---

---

**¿Qué harías tú?**

---

---

---

# El ciclo de la violencia machista

## EL CICLO DE LA VIOLENCIA MACHISTA

La violencia machista o violencia de género tiene tres fases que se repiten formando un círculo. Se le llama **ciclo de la violencia de género**

### Ciclo de la violencia de género



La primera fase se llama **Acumulación de tensión**. En ella el chico está cada vez más agresivo, hay insultos, celos o amenazas. La chica se siente insegura.

La segunda fase se llama **Explosión**. En ella el chico agrade a la chica. La agresión puede ser física, psicológica o sexual. La chica siente miedo.

La tercera fase se llama **Luna de Miel**. En ella el chico se arrepiente, promete que no lo volverá a hacer y es cariñoso. La chica suele perdonarle. Pero es una trampa, porque en las relaciones con violencia machista el ciclo se repite y el chico volverá a agredir.

# ¿Qué ocurre en internet?

## ¿QUÉ OCURRE EN INTERNET?

Los abusos sexuales pueden suceder a través de internet y redes sociales como Whatsapp, Facebook o Instagram.

Es más común que les suceda a las chicas, pero esto puede pasarles también a los chicos. Por eso, todas y todos debemos conocerlo y estar preparados.

Antes de publicar o enviar una foto en una red social tenemos que pensar si queremos que esa foto la vea todo el mundo.

**No debemos poner en redes sociales todo lo que hacemos.**

Algunas cosas tienen que ser privadas.

No tenemos que publicar en redes sociales ni contar por whatsapp todo lo que nos pasa a nosotros o en nuestra relación.

Hay personas que nos pueden engañar para conseguir fotos sexuales o para quedar.

Hablar con personas que no conocemos puede ser peligroso.

Buscar el amor en internet es peligroso porque no conocemos a la persona con la que hablamos.

Para evitar los abusos en internet no debemos dar información privada a desconocidos ni enviarles fotos o vídeos porque luego pueden publicarlo.

Es mejor no aceptar como amigos o seguidores a personas que no conocemos.

Si alguien intenta abusar de nosotros,  
o nos pide algo que no queremos hacer,  
o su comportamiento nos parece raro,  
debemos contarlo a un familiar o alguien en quien confiemos  
para que nos ayude.

Si ya nos ha ocurrido,  
y alguien nos ha engañado en internet,  
no tenemos que sentirnos culpables  
ni sentir vergüenza.

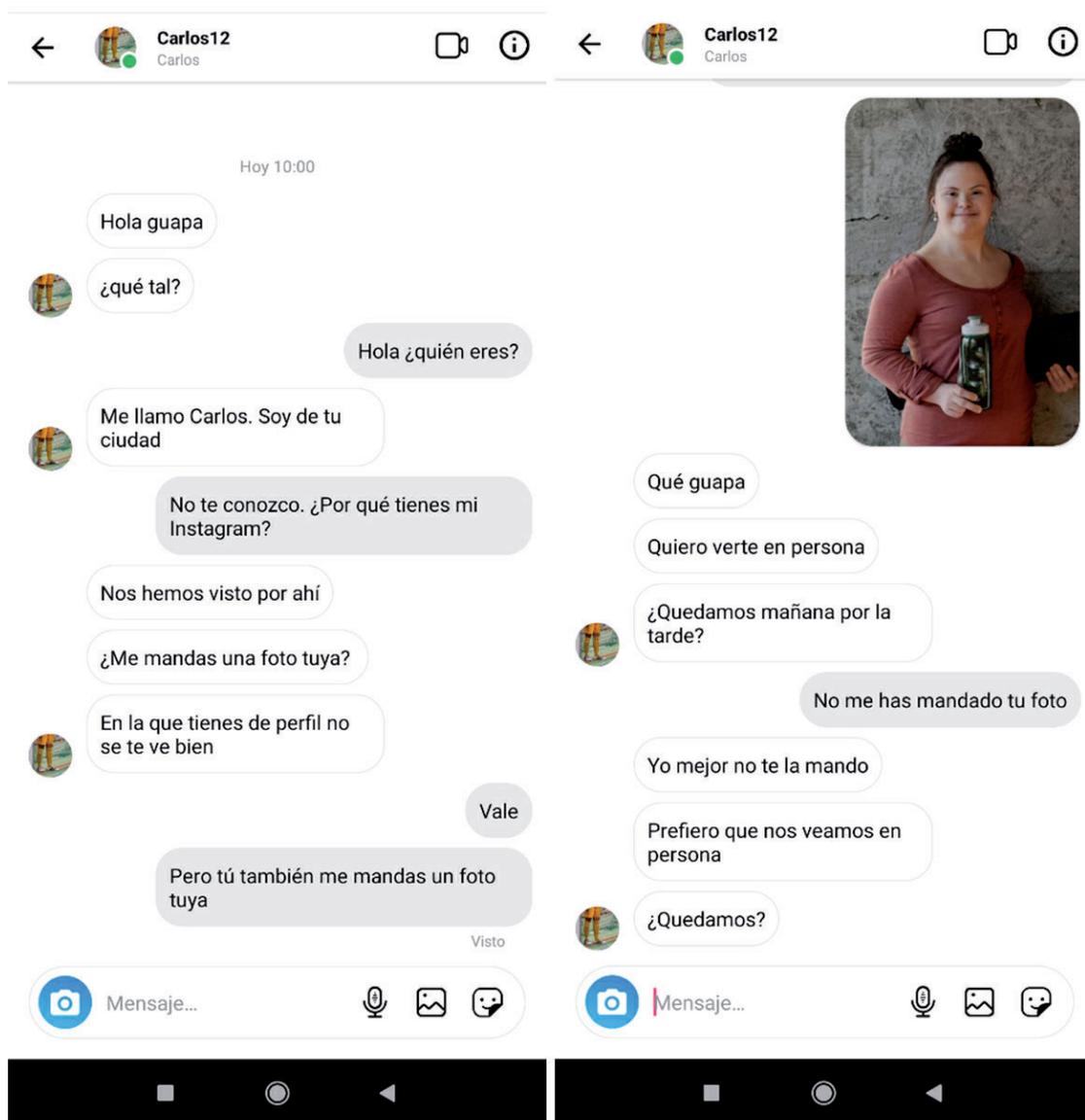
La culpa siempre es de la persona que acosa.

Si conocemos a un amigo o amiga  
que ha sido víctima de acoso  
tenemos que acompañarle y apoyarle,  
y animarle a que lo cuente a un adulto de confianza.

Vamos a ver una conversación  
que es un ejemplo de engaño y abuso  
que nos puede ocurrir en una red social.

# ¿Qué ocurre en internet?

## Ejemplo de una conversación en Instagram



**¿Crees que está bien enviar fotos a personas desconocidas**

---

---

---

**¿Qué crees que debería responder a la propuesta de quedar?**

---

---

---

**¿Te ha ocurrido alguna vez algo parecido?**

---

---

---

# ¿Qué podemos hacer?

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Si crees que sufres violencia machista o conoces a alguien que lo sufre, debes contarlo a una persona de confianza, a la policía o a la asociación para que pueda ayudarte.

Las chicas no tienen que aceptar ningún comportamiento machista venga de donde venga.

Existe un número de teléfono que atiende y da información a las mujeres que sufren violencia machista. Este teléfono es el 016.

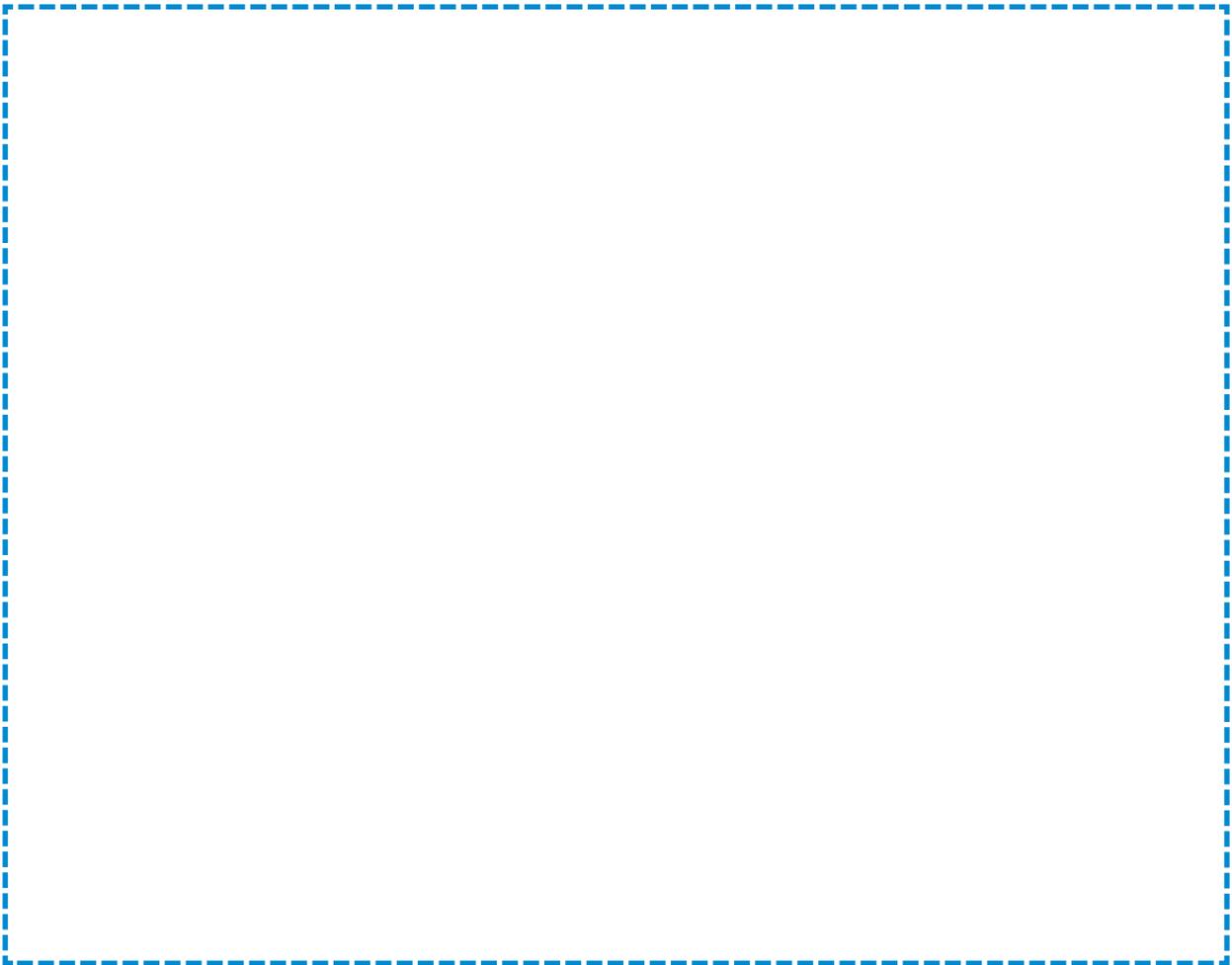
Es importante saber que el maltratador no va a cambiar aunque lo haya prometido. Como hemos visto en la escalera de la violencia machista, cada vez será peor. Que una persona cambie no depende de su pareja.

Si sufres violencia machista, es normal sentirse culpable o sentir miedo y no saber cómo romper la situación.

**Pero cuidarse a una misma es lo más importante**

# ¿Qué ocurre en internet?

Escribe en este cuadro  
el teléfono de la policía  
o de alguna asociación con la que puedes contactar  
si sufres violencia machista  
o si conoces a alguien que la sufre.



# Guía para la prevención de la Violencia Machista



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)  
[www.creamosinclusion.com](http://www.creamosinclusion.com)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Down 21 Sevilla · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Down Sevilla y Provincia · Fundación Los Carriles **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Federación Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Apracor · Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidó **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downva-Treballant Junts

Síguenos en:

