

¿QUÉ HACER SI SUFRÍS VIOLENCIA?

NO ESTÁS SOLA. PEDÍ AYUDA:

- Contale lo que te sucede a alguien de tu confianza, puede ser alguna amiga, centro de salud, vecino, por ejemplo.
- Es importante que guardes documentos y algo de dinero por si lo llegás a necesitar.

SI DECIDÍS HACER LA DENUNCIA:

- Tené en cuenta que podés pedir medidas cautelares de protección como: exclusión del hogar del agresor (prohibición de su acceso a tu domicilio, tu lugar de trabajo o lugar de estudio de tus hijos), prohibición de acercamiento (medida perimetral) o fijación de alimentos provisorios u otra medida urgente que se considere oportuna para tu protección.
- Aclará que te retirarás del domicilio conyugal para resguardar tu integridad psicofísica y la de tus hijos/as; relatá los hechos de violencia que sufriste y acompañá con todo tipo de pruebas que facilite la investigación.

Podés llamar para asesoramiento al **144** los 365 días del año y es gratis.

Para más información podés escanear con tu celular los códigos y consultar la dirección de tu Centro Médico de Atención Primaria más cercano:



 Centros Médicos en Capital Federal y Buenos Aires



 Centros Médicos del interior del país

También podés consultar la ubicación de tu Centro Médico de Atención Primaria a través de:

 0800-222-0123

 Construir salud

 informacion@construirsalud.com.ar

 www.construirsalud.com.ar



NO + VIOLENCIA contra las Mujeres



ALGUNAS FORMAS DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER:



Física

DAÑA TU CUERPO

- ✓ Si te empuja.
- ✓ Te patea.
- ✓ Te da cachetazos.
- ✓ Te arrincona o inmoviliza.
- ✓ Te arroja objetos.



Psicológica

DAÑA TU AUTOESTIMA

- ✓ Si te insulta y humilla.
- ✓ Te desvaloriza, ofende y descalifica.
- ✓ Te cela o insinúa que andas con alguien más.
- ✓ Te vigila y critica tu manera de vestir.
- ✓ Revisa tus pertenencias: tu diario, celular, correo electrónico, mensajes.



Sexual

SE APROPIA DE TU SEXUALIDAD

- ✓ Si te obliga a tener sexo.
- ✓ Te obliga a hacer cosas que no querés.
- ✓ Si se niega a usar preservativo.
- ✓ Te obliga a tener sexo con otras personas.
- ✓ Te besa o acaricia sin tu consentimiento.



Económica

SI AL CONVIVIR SE APROPIA DEL DINERO Y BIENES

- ✓ Si los priva de dinero a vos y a tus hijos.
- ✓ Se queda con tus ingresos propios o los de ambos.
- ✓ Te impide ganar tu propio dinero.
- ✓ Te oculta la existencia de otros bienes.

¿POR QUÉ CUESTA SALIR DE LA VIOLENCIA?



- 01 ACUMULACIÓN DE TENSIÓN**
 Puede empezar con burlas sobre lo que hablás y hacés. Hay gritos y amenazas bajo la excusa de que hacés las cosas mal.
- 02 EXPLOSIÓN VIOLENTA**
 Llega el momento de la agresión.
- 03 "LUNA DE MIEL"**
 Después de la violencia, el agresor pide perdón, promete que no va a volver a actuar así, entonces creés que la relación cambió y volvés a confiar.