



# A QUIÉN AFECTA LA VIO- LENCIA DE GÉNERO



- Organiza en tu familia y en tu comunidad reuniones de reflexión sobre las consecuencias de la violencia en la vida de las personas y la importancia del respeto hacia los demás
- Aprende formas y medios para resolver los conflictos personales de forma pacífica. Nunca uses la violencia
- Aprende a controlarte. Si te provocan, respira profundo y cuenta hasta diez; no reacciones violentamente.
- Evita las discusiones. A veces es mejor callar e ignorar
- Canaliza tu frustración, evita la descargas irracionales y la furia
- Aprende a defenderte. Aprende técnicas de autodefensa
- Recuerda que hombres y mujeres tienen iguales derechos y deberes, ninguno es superior al otro y ninguno tiene derecho de maltratar al otro.

En nuestras comunidades existen muchas creencias que nos hacen creer que la conducta violenta es normal y esto no es cierto. También existen patrones de crianza que fomentan y perpetúan la violencia, por lo que debemos revisar que hacemos, que decimos y que aceptamos.

**Hagamos el esfuerzo de cambiar la violencia por el respeto**, reflexionemos sobre nuestro comportamiento y el comportamiento de quienes nos rodean, para que puedas identificar si tu eres una persona violenta o si en tu hogar o comunidad se está fomentando la violencia.



# A QUIÉN AFECTA LA VIO- LENCIA DE GÉNERO



**Mujeres en Desarrollo Dominicana, Inc. MUDE**  
Calle Juan Tomas Mejía y Cotes no. 2, Arroyo Hondo  
Santo Domingo, República Dominicana  
Teléfono: 809-563-8111 [www.mude.org.do](http://www.mude.org.do)



Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Junta de Galicia y H+D. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de MUDE y no refleja necesariamente la opinión de la Junta de Galicia ni de H+D.

# A QUIÉN AFECTA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## ¿QUÉ ES VIOLENCIA DE GÉNERO?

**Violencia de Género es aquella violencia ejercida contra una persona en función de su género, sea hombre o mujer, tanto en el ámbito público como en el privado.**

## ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA?

El abuso que sufren las personas sobrevivientes de violencia puede ocasionar consecuencias y efectos devastadores en sus vidas

Hay consecuencias físicas como:

- Moretones en cara, cuello, brazos, piernas y espalda
- Heridas en diversas parte del cuerpo
- Mordeduras en cara, cuello, brazos, piernas, espaldas y otras partes del cuerpo
- Fracturas (huesos rotos) en cráneo, nariz, mandíbula, brazos y piernas
- Quemaduras de cigarrillos y otras sustancias



- Pérdida de embarazos o nacimientos prematuros
- Pérdida de la audición y la visión, dolores crónicos de cabeza
- Lesiones en órganos internos
- Arañazos
- Problemas estomacales, taquicardia, presión alta, derrame cerebral y muerte.

## CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y PSICOLÓGICAS:

- Se afecta la autoestima de la persona victima de violencia desarrollan temores y traumas
- Hay depresión, ansiedad, ahogo, mareos
- Sensación de inestabilidad, Inseguridad, nerviosismo, Temblores
- Trastorno del sueño y de la alimentación

Las mujeres abusadas sexualmente enfrentan el riesgo de las enfermedades e infecciones de transmisión sexual, del virus que causa el SIDA y de embarazos no deseados.

En las adolescentes la violencia sexual puede dejarlas con menos habilidades para protegerse a si mismas, menos seguras de su valor y las pone en riesgo de conductas como el uso de drogas, sexo sin protección con múltiples parejas, prostitución y embarazos no deseados.

Vivir en un ambiente de violencia crea sentimientos de inseguridad y en algunos casos hasta de culpa. Muchas veces los niños y niñas se sienten culpables por lo que pasa en la familia y viven en un estado permanente de ansiedad por la posible repetición de ataques de violencia en la familia.

## FACTORES QUE DESENCADENAN LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Se han identificado una serie de factores que pueden reforzar y/o estructurar la conducta violenta; algunos se asocian a las personas y su historia de vida: una persona que ha sido agredida cuando niño será probablemente un agresor.

Otros se asocian a la influencia del entorno donde se desarrolla y se desenvuelve el agresor. Algunos de los factores más relevantes son: el machismo, el desempleo, la situación de crisis socioeconómica, el grado de autoridad del hombre en el plano económico y en la toma de decisiones.

La crisis y estallidos de violencia suelen presentarse por situaciones donde el agresor piensa que pierde autoridad y control.

## ¿QUÉ HACER EN CASOS DE VIOLENCIA, ABUSO O MALTRATO EN LOS HOGARES?

1. Darte cuenta y aceptar que eres victima de la violencia.
2. Entender que tú y tu familia merecen una mejor calidad de vida y no tienen que aguantar maltrato ni violencia de nadie.
3. Buscar ayuda para que puedas salir del círculo de la violencia. Si no rompes el círculo las escenas de maltrato, arrepentimiento y perdón se repetirán una y otra vez.
4. Denunciar al agresor, ya sea poniendo una querrela en el destacamento más cercano o yendo a las oficinas provinciales de la mujer (OPM)
5. Informarte de tus derechos.

## ¿CÓMO PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

- Revisa y fortalece tu autoestima, eres un ser único y valioso y como tal debe exigir que te traten
- No aceptes que te maltraten, te falten el respeto, te humillen o ridiculicen.
- No maltrates a nadie, educa con tu ejemplo
- Educa a tus hijos e hijas para que sean respetuosos y tolerantes ante las diferencias
- Evita que tus hijos e hijas vean programas de televisión que motiven a la violencia