



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



¿ESTOY SIENDO UNA PERSONA VIOLENTA O QUE FOMENTA LA VIOLENCIA?

Para saberlo debes revisarte y reflexionar sobre tu comportamiento y tus actitudes personales. Solo así sabrás si lo estás haciendo correctamente

TE INVITAMOS A QUE RESPONDAS LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿En mi familia estoy siendo modelo de violencia o estoy permitiendo maltratos?
- ¿Con mi comportamiento promuevo valores de igualdad y solidaridad?.
- ¿Estoy haciendo lo correcto para ganar el respeto de mi familia?
- ¿Estamos siendo modelo de familia en mi comunidad?
- ¿Apoyo para que mi comunidad sea ejemplo de comunidad saludable?.
- ¿Cuándo me equivoco o actuo incorrectamente soy capaz de pedir perdón y dialogar junto a la familia para resolver a tiempo los conflictos?

Si respondiste no a algunas de estas preguntas, debes reflexionar sobre tu comportamiento y cómo educas a tus hijos e hijas para que ellos aprendan a ser personas tolerantes y pacíficas y que eviten la violencia.



PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA 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



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.

DISEÑO Y PRODUCCIÓN TONY NÚÑEZ 829-763-6276

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

¿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
- 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.



SI QUEREMOS CAMBIAR HAY MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA VIOLENCIA QUE DEBEMOS DESAPRENDER O (CONTRARRESTAR)

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.

REVISEMOS LOS QUE NOS DICEN Y DECIMOS

DICEN QUE:	INFÓRMATE.
La Violencia solo ocurre en hogares de familias pobres y que no han estudiado.	No es cierto, la violencia se da en hogares de personas con recursos económicos y con pocos recursos, de personas que han estudiado mucho y también de personas que nunca han asistido a la escuela. La violencia no discrimina por clase social, edad, sexo, escolaridad.
La Violencia en las relaciones de pareja se da por la crisis económica y política.	La crisis económica y política genera ansiedad y tensiones, mas no tiene por qué generar violencia en la relación de pareja y familia. En muchas familias que viven las mismas crisis no se produce violencia intrafamiliar porque sus miembros han aprendido el respeto, la tolerancia y el autocontrol.
La Violencia en la familia ha aumentando desde que se inventaron leyes especiales de protección a las mujeres.	No es cierto, la violencia siempre ha existido. Ahora se dan mas denuncias porque se han creado leyes especiales de protección a las mujeres contra la violencia.

El abuso emocional es menos dañino que el físico.

No es cierto, Para muchas personas el abuso psicológico es más dañino que el físico, ya que es permanente y además afecta y disminuye la autoestima de la victima.

La violencia es símbolo de amor.

No es cierto, pues el que ama no mata ni maltrata, sino que quiere el bienestar de la persona amada. Desgraciadamente muchas mujeres aguantan maltratos, humillaciones y golpes en nombre del amor. Estas mujeres no sólo son víctimas del desamor de su compañero, sino de ellas mismas.

Los hombres son violentos por naturaleza.

Esto no es cierto. Nadie nace violento, la violencia se aprende a través del proceso de socialización en la escuela, la familia y la comunidad.

Las mujeres tienen que ser sumisas y sobrellevar a sus maridos si quieren mantener la familia.

Esto es falso. La necesidad de preservar la familia debe ser una responsabilidad del hombre y la mujer y seria injusto recargar esta responsabilidad solo en la mujer, así como exigirle sumisión.

Ella se lo buscó por provocadora

Falso. Nadie tiene derecho a maltratar a nadie y todos tenemos derechos a expresar nuestras opiniones. No es justo culpar a la víctima de la falta de control del agresor.

A las mujeres hay que darle sus pescozones para que sepan quien manda en la casa.

Esto es falso. El respeto en la relación de pareja no lo dan los golpes, sino la comunicación. Esta frase refleja relaciones exclavizantes.

La mujer que no habla de su situación de violencia es porque se sabe culpable.

Toda situación de violencia provoca un trauma en la mujer que a menudo es muy difícil sacar a la luz. Muchas mujeres no hablan de su situación porque les da vergüenza y porque piensan (a veces con razon) que las van a culpar o a ridiculizar.

Los trapos sucios se lavan en la casa.

Falso. Todas las personas tienen el derecho a denunciar cualquier acto o acción que la dañe y ningún acto que dañe a las personas puede ser considerado privado.

En pleitos de marido y mujer nadie se debe meter.

Falso. Las mujeres que son victimas de violencia deben ser apoyadas y orientadas para que busquen ayuda profesional que les permita salir del circulo de la violencia. Quien es testigo de actos de violencia sin intervenir en defensa del agredido/a está siendo cómplice de la misma.

Las mujeres son responsables de lo que le pase a la familia.

Falso, pues hombres y mujeres tienen igual responsabilidad de cuidar la relación de pareja y familiar.