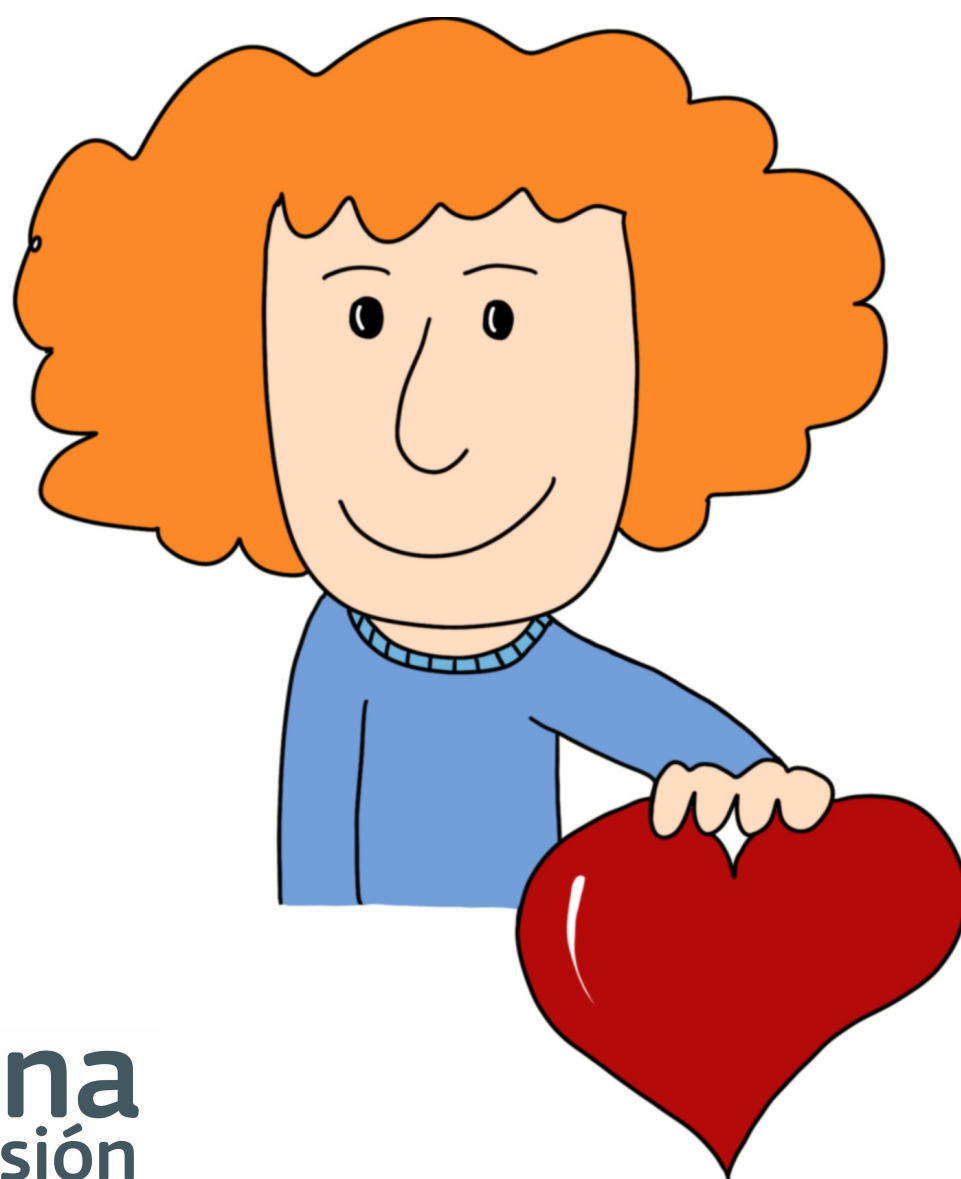




**¡CUIDATE,
MUJER!**

que nadie te haga daño





Elaborada por Plena inclusión Extremadura.



Financiada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



Con la colaboración del Instituto de la Mujer de Extremadura.

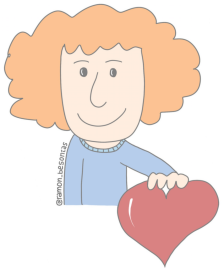


Validada por OACEX, Oficina de Accesibilidad Cognitiva y Lectura Fácil de Extremadura.

Validadores: Jose María Palencia, Borja Carretero y Ricardo Urbina.



Editada e ilustrada por Ramón Besonías Román.

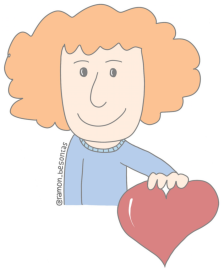


¡Cuídate, mujer!

Que nadie te haga daño

Índice

	Páginas
Esta guía es para ti, mujer.	2
¿Qué es la violencia de género?	3
¿Cómo puedes saber que estás sufriendo violencia de género?	4 y 5
¿Sabes qué es el machismo?	6
¿Sabes qué es el feminismo?	7
Escalera de la violencia de género.	8
Mentiras y verdades de la violencia de género.	9
¿Qué puedes hacer si sufres violencia de género?	10 y 11
Aplicaciones de móvil.	12



¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño

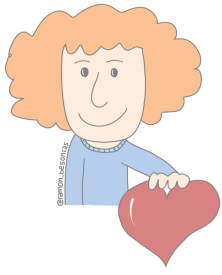
Esta guía es para ti, mujer.

Para que sepas qué es
la violencia de género.

Para que aprendas a reconocer
la violencia de género.

Para que sepas qué hacer
si la sufres tú
o alguien a quien conoces.

Para que aprendas a quererte
y ser querida como te mereces.



¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño

¿Qué es la violencia de género?

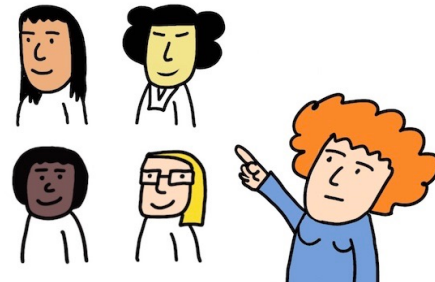
La violencia de género es el daño que hace un hombre a una mujer solo por ser mujer.



La violencia de género es cuando tu pareja daña tu cuerpo o te hace sentir que no vales nada.

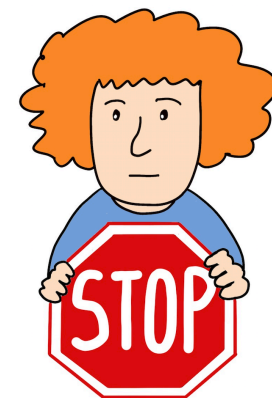


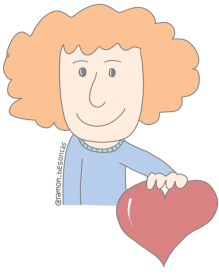
No importa si eres rica o pobre, blanca o negra, con discapacidad o no, porque el problema no está en ti, está en la persona que te hace daño y quiere hacerte sentir inferior.



Recuerda:
Ningún hombre tiene derecho a hacerte daño.

Aprendamos juntas
a reconocer la violencia de género
y a luchar contra ella.





¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño

¿Cómo puedes saber si estás sufriendo violencia de género?

La violencia de género es daño físico.
Cuando duele y deja señales en tu cuerpo.

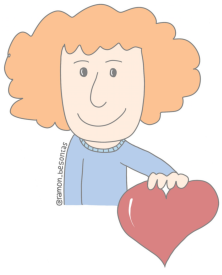
- Cuando te empuja.
- Cuando te lanza objetos.
- Cuando te da patadas.
- Cuando te tira del pelo.
- Cuando te da puñetazos.
- Cuando te da palizas.
- Cuando te mata.



La violencia de género es daño psicológico.
Cuando no se ve, pero te hace sentir mal.

- Cuando te insulta.
- Cuando te dice que no vales nada.
- Cuando se ríe de ti en público.
- Cuando te dice fea.
- Cuando te dice qué ropa debes ponerte.
- Cuando no te deja que tengas relación con otras personas.
- Cuando te mira el móvil sin tu permiso.
- Cuando te dice que no te va a querer si no tienes relaciones sexuales con él.





¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño

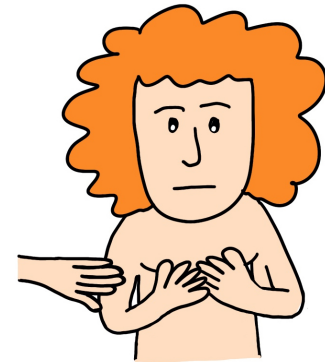
La violencia de género es daño sexual.

Cuando te toquetea sin tu permiso.

Cuando te obliga a desnudarte.

Cuando te obliga a tocar su cuerpo
sin que tú quieras.

Cuando te obliga a tener relaciones sexuales
sin que tú quieras,
es una violación.



La violencia de género es daño económico.

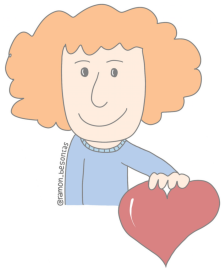
Cuando te amenaza con no darte dinero
si no haces lo que él quiere.

Cuando controla tu dinero o el dinero de la familia.

Cuando no te deja que tengas trabajo.

Cuando no te deja estudiar.





¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño

¿Sabes qué es el machismo?

El machismo es cuando se considera a la mujer inferior al hombre.

Fíjate cómo se comportan hombres y mujeres en la vida diaria. En la casa, en el trabajo, en la calle...

A las mujeres desde pequeñas se les enseña a

- cuidar de los hijos,
- hacer la comida,
- ser cariñosas,
- estar siempre guapas...

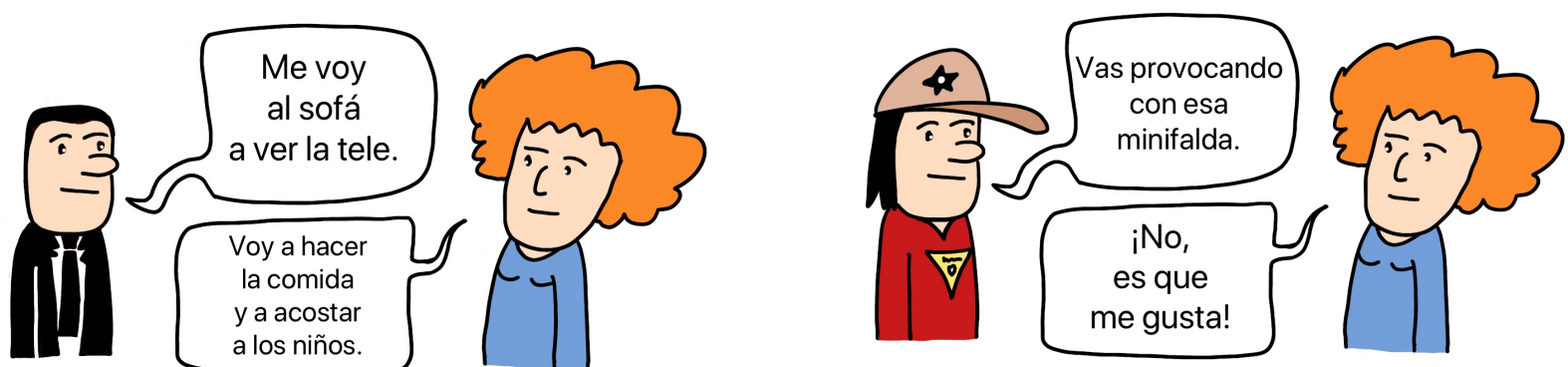


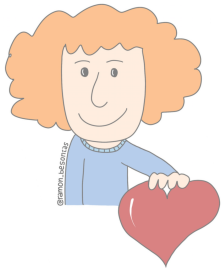
A los hombres desde pequeños se les enseña a

- ser fuertes,
- mandar,
- trabajar...



Estos son ejemplos de machismo:





¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño

¿Sabes qué es el feminismo?

A lo largo de la historia de la humanidad los hombres siempre han tenido el poder. Las mujeres se han dedicado a cuidar de sus hijos y a ser buenas madres y esposas.

A las mujeres no se les dejaba estudiar, ni trabajar, ni tener dinero en el banco, ni votar.

El feminismo está en contra del machismo.

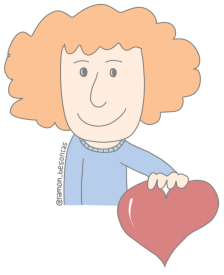
Eres feminista si buscas la igualdad entre mujeres y hombres.

Que todas y todos tengamos los mismos derechos.

Que todas y todos tengamos las mismas oportunidades.



Iguales

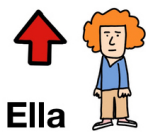
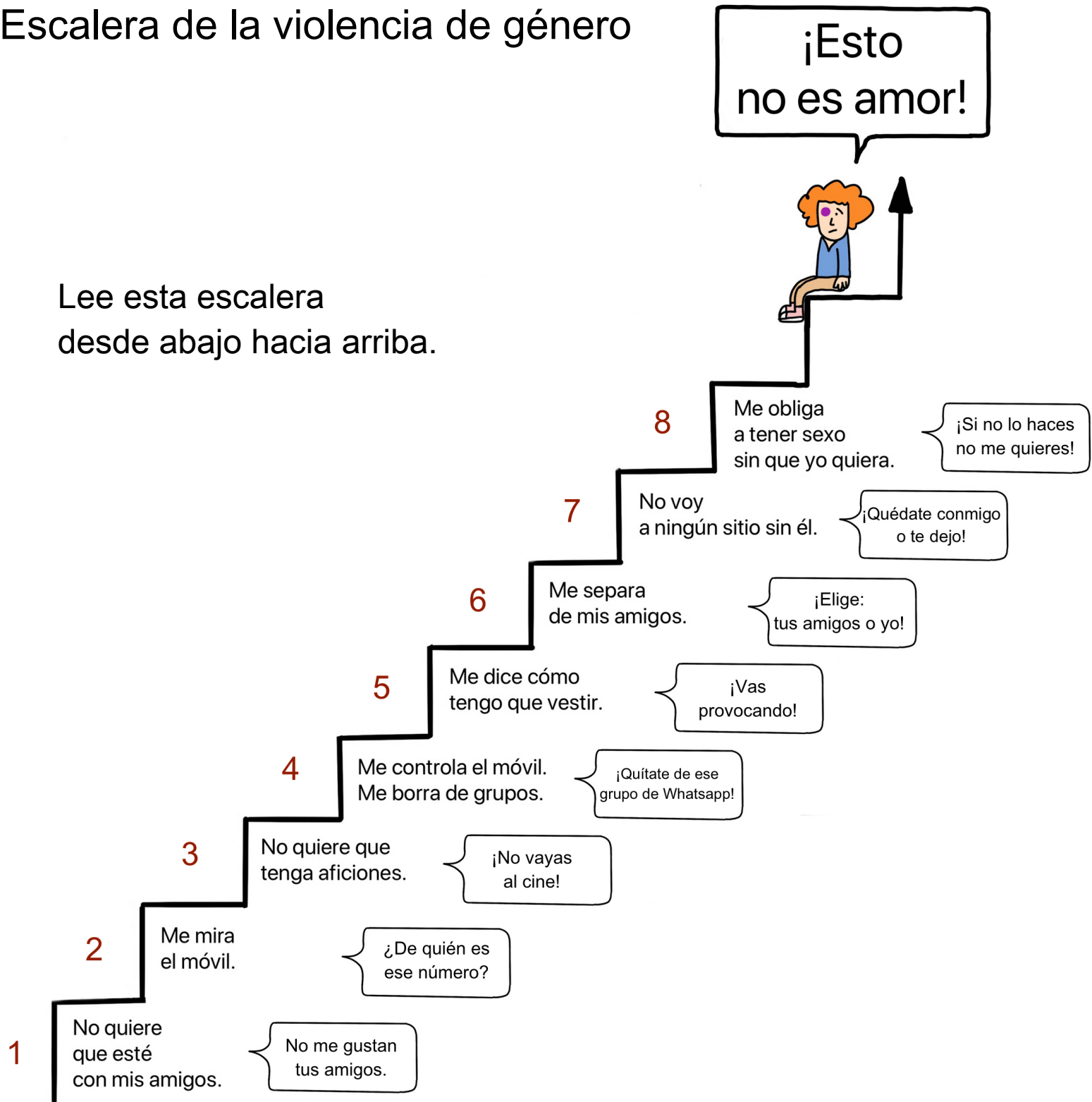


¡Cuídate, mujer!

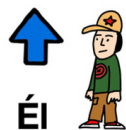
Que nadie te haga daño

Escalera de la violencia de género

Lee esta escalera desde abajo hacia arriba.

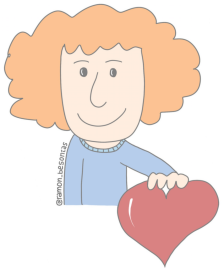


Ella



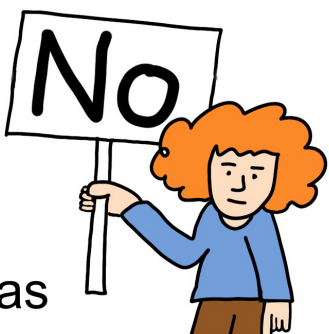
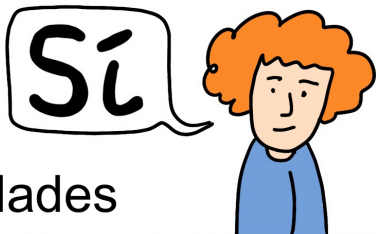
Él

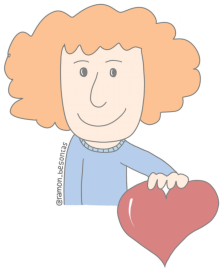
Inspirado en la Escalera de la Violencia de Género de Carmen Rúa Repullo



¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño

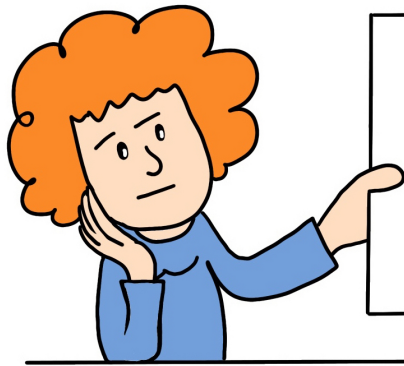
Mentiras y verdades de la violencia de género

Mentiras 	Verdades 
Es mentira que algo malo habrás hecho para que te peguen.	El único culpable es él.
Es mentira que todos los hombres son violentos.	Sólo es violento el hombre que no respeta y daña a una mujer.
Es mentira que te pega porque bebe alcohol.	Muchos maltratadores no beben alcohol ni se drogan.
Es mentira que las mujeres somos débiles.	Son los maltratadores quienes creen que las mujeres son débiles.
Es mentira que son cosas de pareja y que no puedes contarlo.	Si te hace daño, no te lo calles. ¡Cuéntalo!
Es mentira que las mujeres vamos provocando.	Te vistes como quieres y porque te gustas.
Es mentira que no dejas la relación de pareja porque no quieres.	No lo dejas porque sientes culpa y miedo. Por eso no pides ayuda ni lo abandonas.
Es mentira que si aguantas tu pareja cambiará.	Él no cambiará, cada vez te hará más daño.
Es mentira que si te hace sufrir es porque te quiere.	Cuando alguien te quiere, te cuida, le gustas como eres y quiere que te sientas bien.



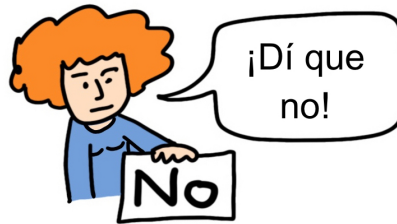
¡Cuídate, mujer!

Que nadie te haga daño

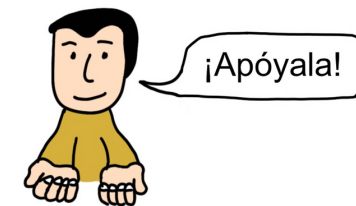


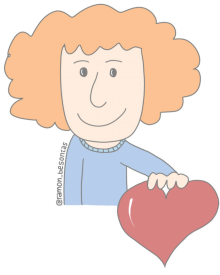
¿Qué puedes hacer si sufres violencia de género?

Si sufres violencia de género.

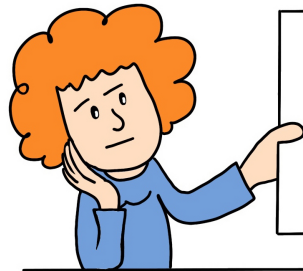


Si conoces a alguien que sufre violencia de género.





¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño



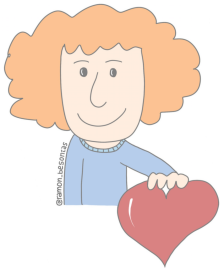
¿Qué puedes hacer
si sufres violencia de género?

- Cuéntaselo a alguien en quien confíes.
Puede ser una amiga o un amigo.
También puede ser alguien de tu centro.
- Cuando estés en peligro,
huye de la persona que te quiere hacer daño
y llama al **112**.
- Cuando no encuentres a nadie con quien hablar,
tienes miedo
o quieres más información,
llama al **016**.

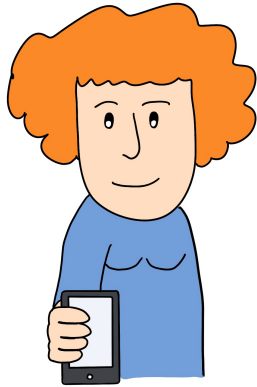


016

Teléfono de atención a víctimas
de malos tratos por violencia de género



¡Cuídate, mujer! Que nadie te haga daño



¡Descárgate
estas aplicaciones
de móvil!






- En estas aplicaciones encontrarás más información sobre violencia de género.
- Estas aplicaciones se pueden descargar en cualquier teléfono móvil.
- Estas aplicaciones son de lectura fácil.

También puedes llamar a Atenpro.

900 22 22 92

Un teléfono donde te ayudan, aconsejan
y llaman a la policía
si estás sufriendo violencia de género.

Para más información:
Plena Inclusión Extremadura
Avda. Juan Carlos I,
nº 47, bloque 5, bajo 8
06800 Mérida (Badajoz)

Tel. 924 315 911 - Fax: 924 312 350
info@plenainclusionextremadura.org
 www.plenainclusionextremadura.org
 @plena.inclusion.extremadura
 @plenaextremadur



016
TELÉFONO CONTRA EL MALTRATO

 **Plena
inclusión**
Extremadura

inex JUNTA DE
instituto de la mujer EXTREMADURA
de extremadura

