



#2030StopGenderViolence

# 10 consejos para prevenir la violencia doméstica

---

Todo el mundo puede actuar contra la  
violencia doméstica, sean o no  
afectados/as directos/as

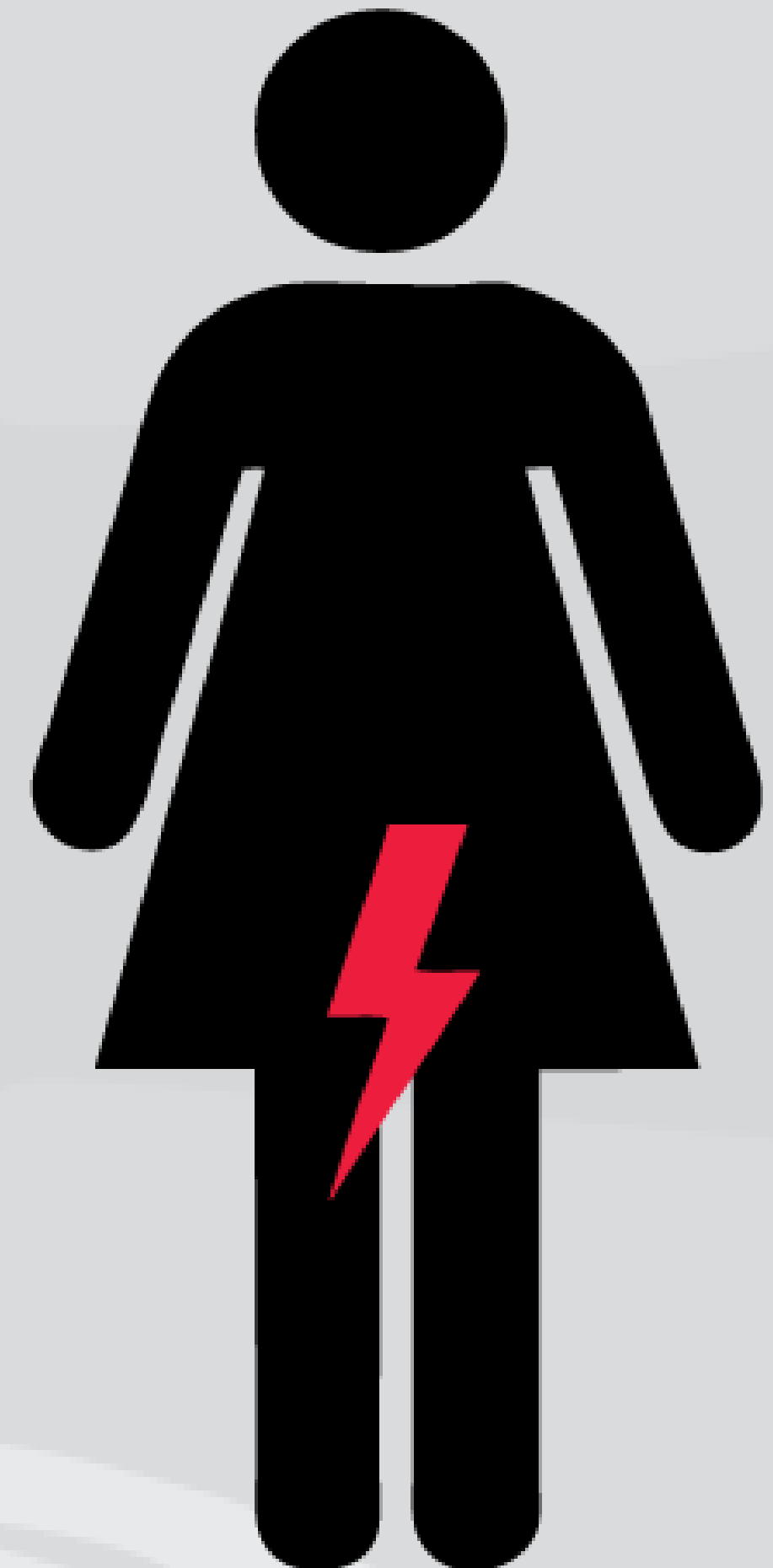
La violencia doméstica afecta a todo el mundo, ya sean ricos/as o pobres, con o sin estudios, jóvenes o ancianos/as, negros/as o blancos/as, homosexuales o heterosexuales. Se estima que más de una de cada tres mujeres y uno de cada doce hombres ya han sufrido en su vida **violencia física, psicológica o sexual** por parte de su pareja.



**Violencia  
física**



**Violencia  
psicológica**



**Violencia  
sexual**

**¡Es hora de que esto cambie!**

Si te preocupa y te preguntas qué puedes hacer para ayudar, aquí tienes 10 consejos que pueden ayudar a poner fin a la violencia doméstica.

# 1. Aprende a reconocer los signos

La violencia puede aparecer tanto al inicio de una relación como tras meses o incluso años de vida en común. **He aquí algunos signos que pueden alertar:**

- Está celoso/a de tus amigos/as o del tiempo que pasas sin que él/ella esté presente.
- Intenta disuadirte de ver a tus amigos/as y los/as denigra constantemente.
- Trata de humillarte y ponerte en ridículo.
- Pretende controlar tus actividades; te llama diez veces por día para saber dónde estás y con quién.
- Quiere controlar tus gastos.
- Intenta degradarte y te hace responsable de los problemas de la pareja.
- Quiere impedir que trabajes.
- Paga sus enfados con tus objetos personales.
- Amenaza con ejercer violencia contra ti, contra algún allegado o contra una mascota para conseguir lo que quiere.
- Te presiona para tener relaciones sexuales o realizar prácticas que no te gustan, o ya te ha forzado a tenerlas (*en este caso, se trata de una violación*).
- Ya se ha mostrado violento/a con anterioridad (por ejemplo, con una bofetada) y se ha excusado jurando que «no volverá a ocurrir».
- Te ha amenazado con un arma o un cuchillo.

# 2. No mires a otro lado

La policía siempre escucha el mismo estribillo por parte de los testigos: «Había visto / escuchado / percibido situaciones de violencia en casa, pero no era asunto mío / no me atrevía a interferir».

**Pues sí, ¡es asunto tuyo y debes intervenir!** Si sospechas de la existencia de una situación de violencia entre algún vecino, llama a la policía: podrías salvar una vida.

# 3. Aprende a escuchar

Si una persona confía en ti y te cuenta que sufre violencia por parte de su pareja, escúchala sin juzgarla. No pongas en duda lo que te cuenta y pregúntale qué puedes hacer para ayudarla.

# 4. Está disponible

Si una persona cercana a ti está dispuesta a dejar a su pareja por ser violenta o si teme un arranque violento, debes estar disponible para ella. Planificad un punto de encuentro, asegúrate de que tu coche esté en regla, con el depósito lleno y lleva el teléfono contigo en todo momento con el sonido activado.



## 5. Infórmate sobre los lugares de acogida más cercanos

Puede que esa persona necesite acudir a uno de estos lugares en caso de urgencia. Toma los datos de los lugares de acogida más cercanos (número de teléfono y dirección).

## 6. Visita a la persona en peligro

Si crees que uno que tus amigos/as está en peligro por la violencia de su pareja, ¡no lo/la dejes solo/a! Visítalo/a tan a menudo como sea posible para asegurarte de que está bien.

## 7. Sé útil

Algunas víctimas de violencia no pueden acceder a la información sobre los lugares de acogida, los posibles recursos, los preparativos o los medios de huida (confiscación del teléfono o el ordenador por la pareja, control de las acciones, etc.). Hazlo en su lugar, mantén a la persona informada y procura mantener la confidencialidad de tus pasos.

## 8. Anota lo que veas

Si estás cerca de una víctima de violencia doméstica, puedes testificar sobre los incidentes violentos o intimidatorios o bien puedes hacerte cargo de la víctima tras la denuncia. Anótalo todo: la fecha, el lugar, las posibles lesiones, las circunstancias de lo ocurrido. Esto podría resultar útil en el caso de una investigación o si se toman medidas judiciales.

## 9. Haz que corra la voz

Tú también puedes participar en las campañas de información y prevención realizadas por las organizaciones de apoyo a las víctimas y de lucha contra la violencia doméstica. Ayuda, participa y utiliza tus redes sociales para que se corra la voz en tus círculos (en el trabajo, en lugares de ocio, en juntas de vecinos, etc.).

## 10. Vive de acuerdo a tus convicciones

¿Crees que la violencia contra la mujer, sea del tipo que sea, es la vergüenza de nuestra sociedad? Como consumidor/a, rechaza la cultura de la violencia y del desprecio a la mujer perpetuada por ciertos medios (series, películas, música, videojuegos, etcétera) o personalidades públicas, y ¡haz que se corra la voz!