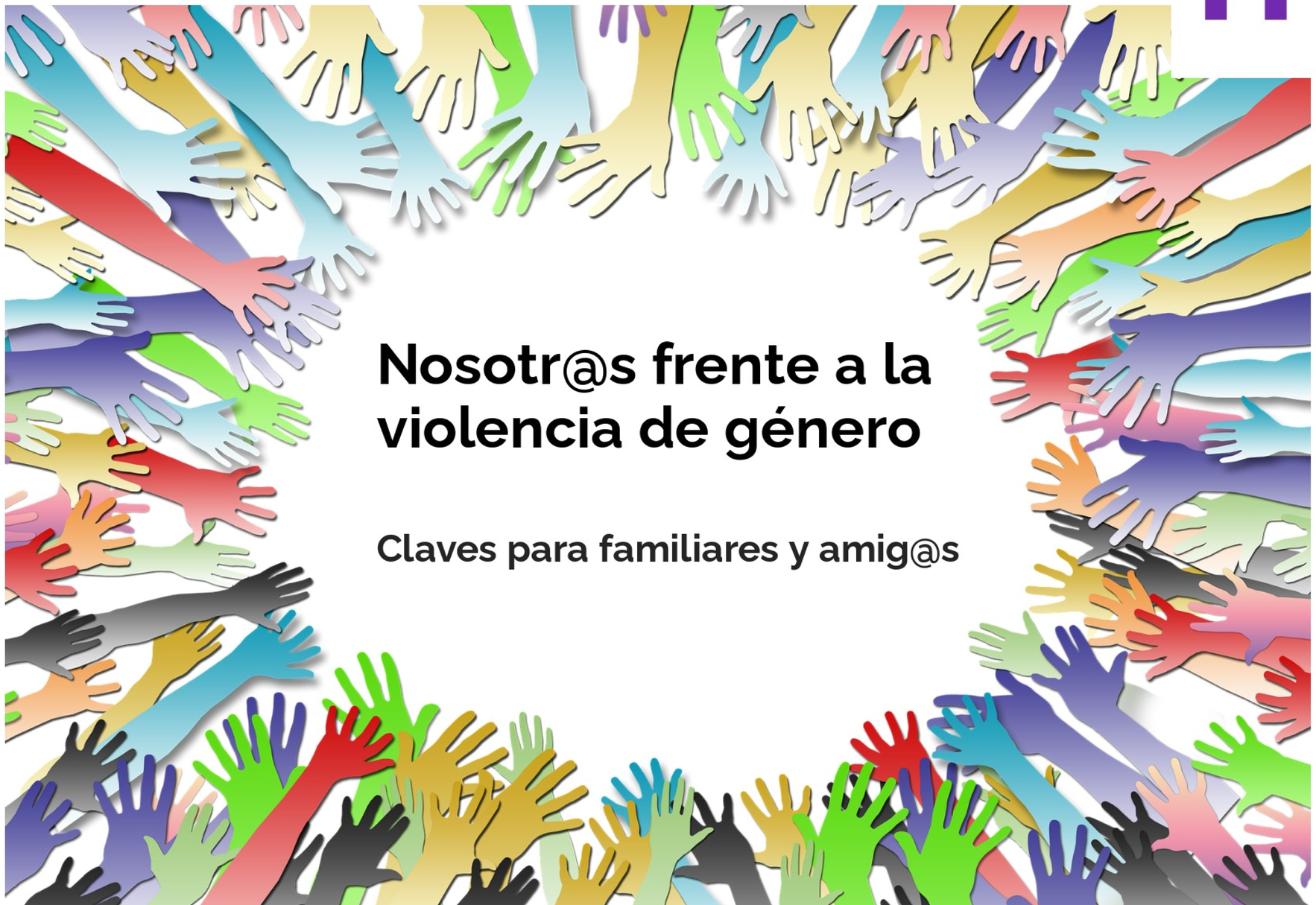
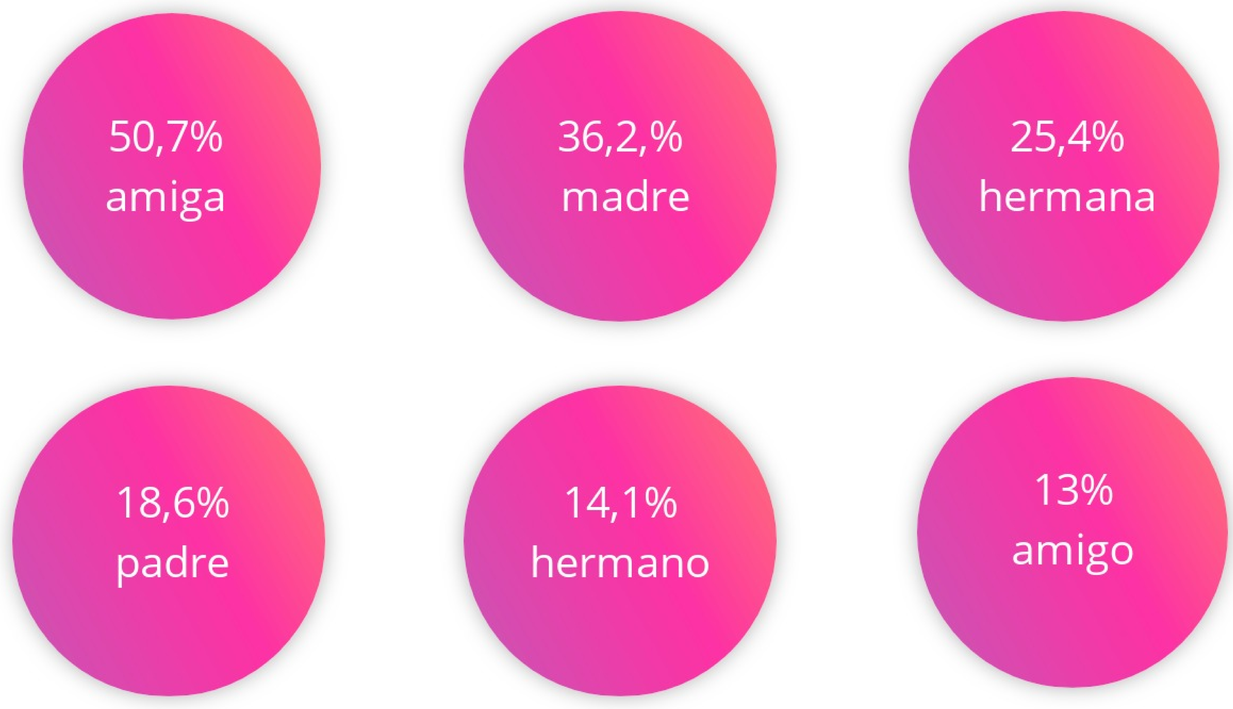
FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS



Nosotr@s frente a la violencia de género

Claves para familiares y amig@s

Macroencuesta VG 2019



¿Es fácil?
Estamos dentro del laberinto

Ser testigo:

- Ambivalencia amor/daño
- Conviviencia con el agresor
- Incertidumbre ante el riesgo
- Nos distancia de la persona querida
- Incomprensión del comportamiento de la víctima

Vamos a ver un ejemplo a través de un vídeo

Algunos intentos de ayudar pueden producir mayor alejamiento

ESTRATEGIA:
Dar una respuesta centrada en SUS NECESIDADES y no en MIS EMOCIONES

¡Quién soy yo?

Ahora, date un tiempo para preguntarte:

¿Cómo sería perder una parte de tu identidad?

¿Cómo afrontarías tu día a día si dejaras de ser lo que crees que te define?

Lamentablemente, ahora puedes empezar a imaginar algo parecido a cómo se sienten las mujeres que afrontan violencia de género; la **magnitud de sus pérdidas**, de su **transformación como persona**.

¿Podemos comprender ahora que muchas de las tareas o experiencias vitales que son normales para nosotras/os sean para ellas como **escalar una montaña**?

Vamos a profundizar un poco mas en esta realidad

¿Cómo es esta violencia?

- Intencionada
- Persistente
- Intermitente
- Múltiples formas: física, psíquica, sexual, social
- Contexto social y cultural

Múltiples consecuencias

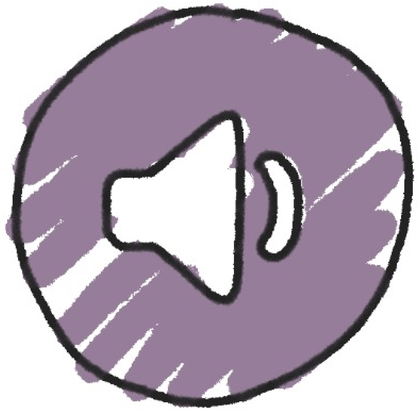
La mente y las emociones

El cuerpo, la salud y la sexualidad

Las relaciones familiares y de amistad

La participación social, los estudios y el trabajo

Nuestro papel como acompañantes



Vamos a escuchar un testimonio

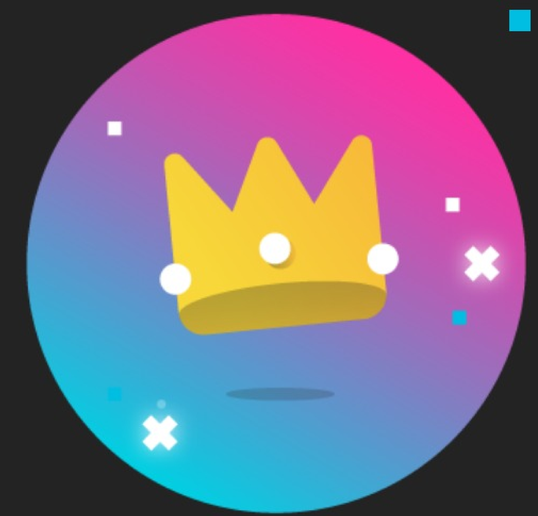
Claves:

Claves:

- **Escucha**
- **Apoyo y comprensión**
- **Mensajes positivos (sin vanalizar)**
- **Ofrecer opciones (si nos lo pide)**
- **RECOMENDAR AYUDA ESPECIALIZADA**

Sin olvidarnos de nuestro autocuidado

- No perder de vista que:
  - es un proceso con sus idas y venidas
  - sólo estar ya es muy reparador
  - yo no tengo la solución a todo
- Podemos hacer una parada y tomar algo de distancia cuando siento mucha tención emocional
- Escucha interna para entender qué se me dispara a mí
- Repartir la ayuda/acompañamiento entre más personas
- Buscar espacios de desahogo y también de bienestar
- Saber poner límites cuando sea necesario



Mi compromiso personal

¡Gracias por tu atención!

FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS