

No más gritos ni golpes



**Porque vivir sin violencia
es nuestro derecho**

EL PERÚ PRIMERO

¿Qué es la violencia?

La Ley N° 30364, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, define que:

Violencia contra las mujeres: es cualquier acción o conducta que les cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a las mujeres, basada en el control de sus decisiones, de su cuerpo, de su libertad sexual y discriminación por su condición de mujer. Puede ocurrir en el espacio familiar, en la comunidad, escuela, centro de trabajo o ser ejercida por agentes del Estado.



Violencia contra los integrantes del grupo familiar: es cualquier acción o conducta que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico y que se produce en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder, entre las y los integrantes de una familia.



Tipos de violencia

La violencia puede manifestarse de las siguientes formas:

Psicológica: gritos, insultos, desprecios, burlas, situaciones de control, humillación, amenazas u otras situaciones que destruyen la autoestima.

Física: golpes, patadas, empujones, retorcidas de brazo, entre otros. También se considera el uso de un objeto o arma que pueda causar lesiones o incluso la muerte.

Sexual: caricias, besos indeseados, tocamientos indebidos, actos sexuales sin consentimiento, exposición a imágenes de contenido pornográfico, otros.

Económica o patrimonial: control de los ingresos, privación de medios para satisfacer necesidades básicas, ocultamiento de documentos personales o patrimoniales, entre otros.

El ciclo de la violencia

La violencia se manifiesta como un círculo vicioso que es necesario detener a tiempo para que no se repita. Las fases principales de la violencia son:



1. Acumulación de tensión

De forma sutil o no, la víctima recibe mensajes que hieren sus sentimientos y autoestima. Incluso, podría sentirse culpable de lo que pasa.



2. Explosión violenta

La persona agresora explota y culpa a la víctima de su propia reacción. La tensión ha crecido hasta manifestarse en violencia.



3. Reconciliación o luna de miel

La persona agresora se arrepiente de su actuar, pide perdón y promete cambiar. La víctima le cree y vuelve a confiar. Si no se busca ayuda a tiempo, el ciclo se repetirá con mayor peligro para la víctima.

Factores de riesgo de la violencia en la familia

- Padres y madres imparten disciplina a través de golpes y humillaciones.
- Ausencia de diálogo y comunicación afectiva en la familia.
- Desigualdad de roles en casa entre hombres y mujeres.
- Falta de normas claras de comportamiento de las y los integrantes de la familia.
- Poca o nula capacidad para la resolución de conflictos de manera armónica.

Las y los integrantes de una familia merecen vivir sin violencia

Recuerda que tienes derecho a:

- ✓ La libertad para expresar tus sentimientos y a que te traten con respeto e igualdad.
- ✓ Al amor y a la comprensión.
- ✓ Al juego y a la recreación.
- ✓ A disfrutar de tu familia, en un entorno que permita tu desarrollo y felicidad.
- ✓ A no recibir malos tratos y a la protección de todo tipo de violencia.



**Si estás viviendo una situación de violencia,
¡busca ayuda!**