



LIBRES DE VIOLENCIA



Fundación
Solar de
Integración



Este cuadernillo ofrece información
a mujeres con discapacidad intelectual y mental.

Para que sepas qué es la violencia contra las mujeres
y sepas qué hacer si sufrís violencia.



Libres de Violencia. Escudero Rava, Beatriz; Wald, Claudia.
1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Solar de Integración, 2020.
28 p., 21 x 29 cm.
ISBN 978-987-47534-0-3
CDD 305.42

© del texto, Solar de Integración
© de la edición, Lengua Franca
© de las ilustraciones, Solar de Integración
Primera edición: febrero de 2020

Diseño de tapa y diagramación interior: Nicolás Mandrafina
Edición: Lengua Franca
Adaptación a Lectura Fácil: Lengua Franca
Ilustraciones: Ro Ferrer
Equipo de validación: Verónica García y Mónica Liste (Fundación Tempo de Integrarse)



Este logotipo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe en cuanto a lenguaje, contenido y forma, a fin de facilitar su comprensión. Lo otorga la Asociación Lectura Fácil (www.lecturafacil.net).



Esta obra fue financiada con el apoyo de Iniciativa Spotlight Argentina.



Este cuadernillo fue realizado para los “Talleres de Violencia contra Mujeres con Discapacidad Mental e Intelectual” financiados por la Dirección de Fortalecimiento de la Sociedad Civil y la Comisión para la Plena Participación e Inclusión de las Personas con Discapacidad (COPIDIS)

Editado e impreso en Argentina.
Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin permiso escrito de la editorial.
Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

PRÓLOGO

En los últimos tiempos nos preguntamos qué debemos hacer cuando estamos cerca de una persona con discapacidad. Y nos respondimos: “Nuestro deber es hacer algo para que la persona pueda estar informada, elegir y actuar con libertad”.

Con esa idea, creamos este cuadernillo sobre violencia hacia mujeres con discapacidad intelectual y mental. Porque después de muchos años de estar en instituciones, escuelas o encuentros de mujeres, vimos, oímos y sospechamos muchas situaciones de violencia. Supimos de maltratos, abusos y violaciones contra los cuerpos. También, supimos de discriminación y violación de los derechos. En la mayoría de los casos, esas situaciones de violencia parecían normales y nadie las denunciaba. Queremos que las mujeres sepan que no es normal, que nunca es su culpa y que tienen maneras de defenderse.

Mariel Postolow
Presidenta de Fundación Solar de Integración

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas y todos los que se entusiasmaron con la idea de hacer este libro.

En especial, gracias a todas las mujeres que alguna vez nos eligieron como **personas de confianza**.

Fundación Solar de Integración

Una **persona de confianza** es la que no te da miedo o no te daña.



Escanéa este código con tu celular y accedé a la versión on line del cuadernillo “Libres de Violencia”

LIBRES DE VIOLENCIA

Algunas personas piensan que las mujeres somos débiles y nos tratan con violencia.

Más aún si tenemos una discapacidad.

“Violencia” es cuando alguien nos lastima, nos obliga a hacer lo que no queremos o no permite que disfrutemos nuestros derechos.

Hay distintos tipos de VIOLENCIA:

- **Violencia simbólica**, por ejemplo, cuando te discriminan;
- **Violencia física**, cuando alguien te pega o te lastima el cuerpo;
- **Violencia psicológica**, cuando alguien te hace sentir que no valés nada;
- **Violencia institucional**, cuando alguien te maltrata en una oficina, en un hospital o en un Centro de Día;
- **Violencia sexual**, cuando alguien te obliga a tener una relación sexual, te toca tus partes íntimas o te pide que toques las tuyas y vos no querés;
- **Violencia económica**, cuando no te dejan gastar tu dinero o tener lo que necesitás.

Si alguien te trata con violencia, podés defenderte y también pedir ayuda.

Vos podés elegir a una persona de confianza para que sea tu apoyo.

Te va a acompañar, va a respetar tus decisiones y te va a ayudar para que puedas hacer lo que no podés hacer sola.

VIOLENCIA SIMBÓLICA

Muchas personas repiten palabras o ideas sobre las mujeres que nos hacen parecer tontas, malas o inútiles.

Por ejemplo, que solo nos importa la ropa, que no podemos opinar sobre temas importantes, que lloramos y gritamos por cualquier cosa. Así, nos hacen sentir que no valemos nada y nos discriminan.

Por eso, si te critican porque sos mujer o persona con discapacidad, si no te permiten elegir y tomar decisiones, si no respetan quién sos y cómo sos, lo que opinás o lo que sentís, eso es VIOLENCIA.

¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

- Personas conocidas:
 - alguien de tu familia,
 - tu pareja,
 - amigos o amigas,
 - personas que conocés de la escuela, del club, de la iglesia, del centro de salud o de otros lugares.
- Personas desconocidas.

¿Qué podés hacer?

- Decir cómo te sentís.
- Contarle a las personas en quienes confiás.
- Pedir apoyo a alguien que te dé confianza para pensar qué hacer.



VIOLENCIA FÍSICA

Vos sos dueña de tu cuerpo y nadie puede hacerle daño.

Por eso, si alguien te golpea, te empuja, te pellizca, te quema, te tira del pelo, te pateo o te da una cachetada, eso es VIOLENCIA.

Si alguien te pega o te lastima, no es por tu culpa.
¡Nunca te lo merecés!

¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

- Personas conocidas:
 - alguien de tu familia,
 - tu pareja,
 - amigos o amigas,
 - personas que conocés de la escuela, del club, de la iglesia, del centro de salud o de otros lugares.
- Personas desconocidas.

¿Qué podés hacer?

- Defenderte, gritar, decir NO.
- Contarle a una persona de tu confianza.
- Ir a la guardia de un hospital o un centro de salud y contar qué te pasó.
- Hacer la denuncia.



VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Vos sos una persona como todas:
hacés muchas cosas bien y algunas cosas mal.
Cuando hacés las cosas bien, te sentís contenta.
Y cuando hacés algo mal,
te gusta que te expliquen o te perdonen.

Por eso, si alguien te grita, te hace burla o te insulta,
te dice que no sos capaz, que no podés hacer nada bien,
o habla de vos sin respetarte, eso es VIOLENCIA.

Nadie puede decir que siempre hacés las cosas mal.
Nadie puede maltratarte cuando te equivocás
o faltarte el respeto.
¡No te lo merecés!

¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

- Personas conocidas:
 - alguien de tu familia
 - tu pareja,
 - amigos o amigas,
 - personas que conocés de la escuela, del club,
de la iglesia, del Centro de Salud o de otros lugares.
- Personas desconocidas.

¿Qué podés hacer?

- Decir: “¡No me grites!” o “¡No me hables así!”
- Contarle lo que te pasa a un amigo o amiga.
- Decir cómo te sentís.
- Pedir ayuda a alguien de tu confianza
para pensar qué hacer.



VIOLENCIA INSTITUCIONAL

Todas tenemos derecho a tener atención médica.
También, tenemos derecho a saber
qué pasa en nuestro cuerpo
y qué necesitamos hacer para estar sanas.

Por eso, si un médico o enfermera no te quiere atender;
te revisa o te desnuda sin explicarte para qué;
te da una inyección, te saca sangre
o te hace cualquier otra cosa sin tu permiso;
eso es VIOLENCIA.

¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

- Médicos y médicas
- Enfermeros y enfermeras
- Toda la gente que trabaja
en un hospital, sala o consultorio.

¿Qué podés hacer?

- Preguntar muchas veces hasta entender.
- Pedir que te expliquen otra vez.
- Ir con alguien que sea tu apoyo
y te ayude a comprender.
- Si te dan algo escrito, pedir que esté en **Lectura Fácil**.
- Si te piden que firmes un papel,
firmar solo si entendiste y estás de acuerdo.
- Consultar a otro profesional.

La **Lectura Fácil**
es un modo de escribir
que permite entender
lo que una lee con facilidad.



VIOLENCIA INSTITUCIONAL

Todas tenemos derecho a tener relaciones sexuales y elegir si queremos tener hijos o no. Además, tenemos que ir al ginecólogo o ginecóloga para que nos revise y nos dé información.

Por eso, si el ginecólogo o ginecóloga no te da información clara sobre tu cuerpo; no te permite conocer, elegir y usar **métodos anticonceptivos**; no respeta con quién querés tener relaciones; no acepta si querés tener hijos; o te trata de mala manera; eso es VIOLENCIA.

¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

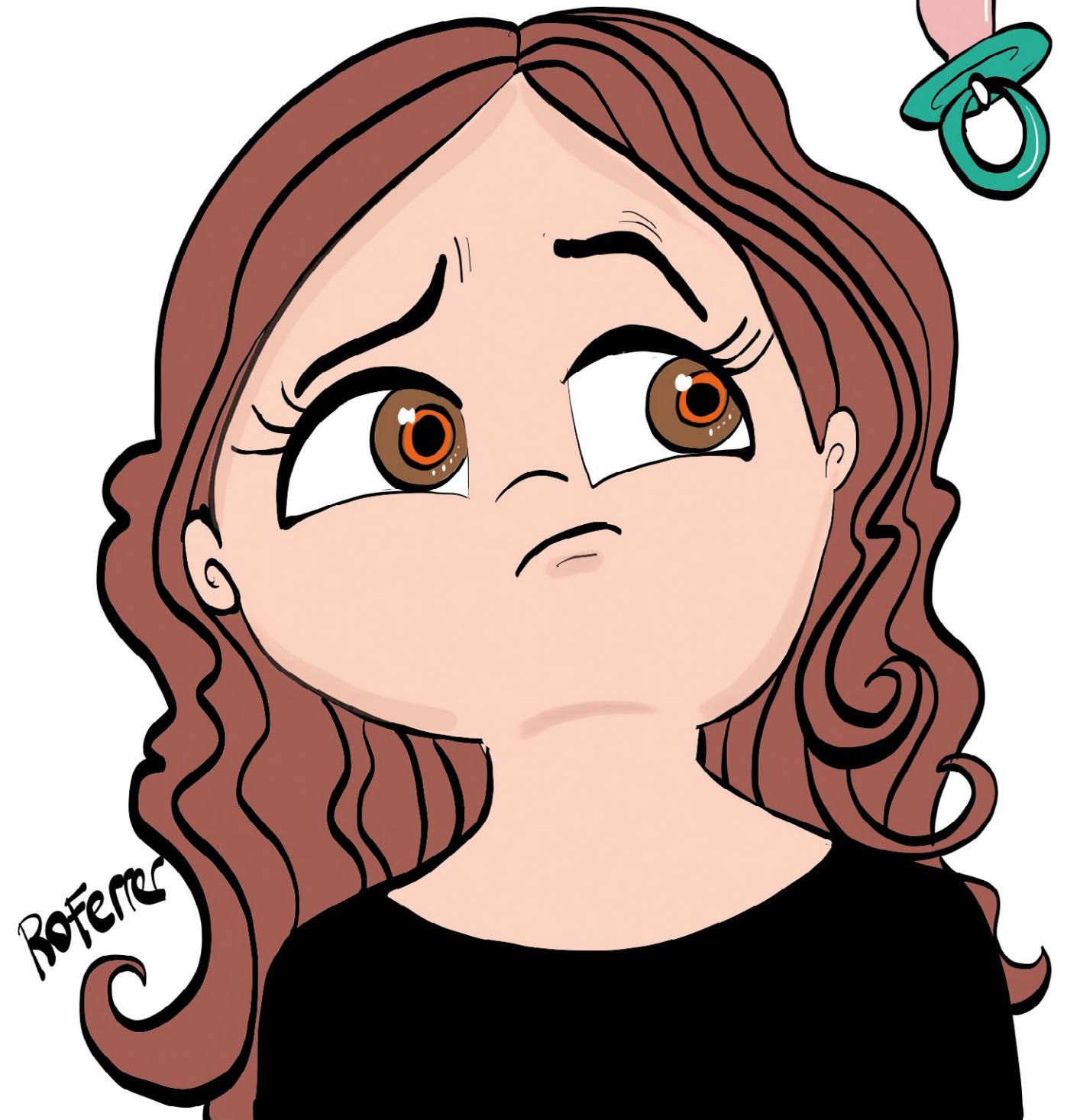
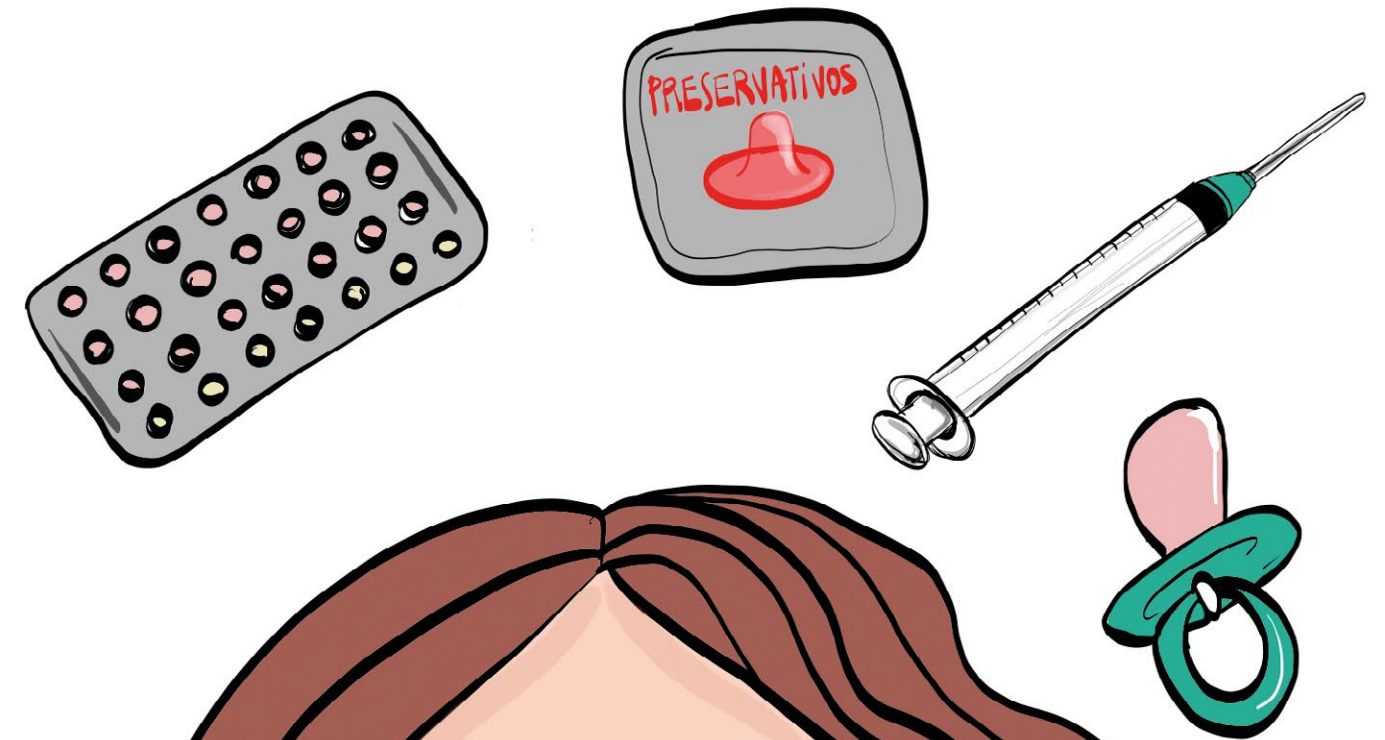
- Médicos y médicas
- Enfermeros y enfermeras

¿Qué podés hacer?

- Exigir que te den más información.
- Elegir el método anticonceptivo que deseés.
- Exigir un **parto respetado** si tu deseo es ser mamá.
- Si te dan algo escrito, pedir que esté en Lectura Fácil.
- Si te piden que firmes un papel, firmar sólo si entendiste y estás de acuerdo.
- Cambiar a otro profesional que sea respetuoso de lo que vos decidís.

Un **método anticonceptivo** es algo que podés usar para no quedar embarazada si no querés. Por ejemplo, una pastilla o un dispositivo debajo de la piel.

Un **parto respetado** es cuando la mamá tiene información suficiente y puede tomar decisiones en el momento de tener su bebé.



VIOLENCIA INSTITUCIONAL

Todas podemos hacer nuestros propios trámites:
ir a la obra social,
sacar el certificado de discapacidad o la pensión,
pagar la luz o el gas de nuestra casa,
contratar cable o internet.
Podemos hacerlo solas o con apoyo.

Por eso, si cuando vas a hacer un trámite
no te dan información clara y fácil de leer,
no protegen tus datos personales,
no respetan tus tiempos, no te escuchan,
o no te hablan directamente a vos sino a quien te acompaña,
eso es VIOLENCIA.

Quiénes podrían ser violentos con vos

- Cualquier persona que trabaja en una oficina pública, por ejemplo, en el Centro Comunal, en la Municipalidad, en la ANSES, Registro Civil, en la Comisaría de la Mujer u otras.
- Cualquier persona que trabaja en una empresa, por ejemplo de luz, gas, teléfono, internet u otras.

¿Qué podés hacer?

- Exigir que te expliquen los pasos para hacer un trámite todas las veces que necesites.
- Firmar papeles sólo si entendiste y estás de acuerdo.
- Pedir el material escrito en Lectura Fácil.
- Pedir que otra persona te atienda.



VIOLENCIA INSTITUCIONAL

Algunas veces necesitamos ir a la justicia para reclamar por un derecho que no se cumple. También, para defendernos de algo que nos acusan o para ser testigos de algo que vimos u oímos.

Por eso, si alguien de la justicia no te da información completa y fácil de leer; no permite que digas lo que querés decir; no respeta tus necesidades, opiniones y capacidad de decidir; no protege tus datos íntimos o te trata mal; eso es VIOLENCIA.

¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

- Jueces y juezas
- Empleados y empleados de la Justicia
- Abogados y abogadas
- Policías
- Curador o curadora / **Defensor o defensora judicial**

¿Qué podés hacer?

- Pedir que te represente una persona que te entienda y respete.
- Pedir más información.
- Pedir material escrito en Lectura Fácil.
- Firmar papeles sólo si entendiste y estás de acuerdo.
- Contactar a **ADAJUS**.

El defensor o defensora judicial es alguien que te representa porque un juez o jueza lo autorizó.

ADAJUS es el programa nacional que asiste a las personas con discapacidad en sus relaciones con la administración de la justicia.



VIOLENCIA SEXUAL

Hay caricias que nos gustan, pero otras no.
Hay palabras que nos gustan,
pero otras nos parecen desagradables y nos dan asco.
También hay acciones que nos hacen sentir bien,
como cuando alguien nos ofrece un asiento o nos sonríe.
Pero otras acciones nos dan vergüenza
y nos hacen sentir incómodas.

Por eso, si una persona toca
alguna parte de tu cuerpo sin tu permiso;
te dice palabras relacionadas con el sexo y no te gusta;
te muestra sus partes íntimas o te pide que se las toques
sin que vos quieras, eso es VIOLENCIA.

Nadie puede decir que te toca
o te habla de sexo por tu culpa.
Nadie puede decir que lo hace porque lo provocás.
¡Nunca es por tu culpa!

¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

- Personas conocidas:
 - alguien de tu familia
 - tu pareja
 - amigos o amigas
 - personas que conocés de la escuela, del club,
de la iglesia, del centro de salud o de otros lugares.
- Personas desconocidas.

¿Qué podés hacer?

- Decir NO.
- Decir cómo te sentís.
- Contarle a las personas de tu confianza.
- Pedir apoyo a una persona de tu confianza
para pensar qué hacer.

NO ES NO



VIOLENCIA SEXUAL

Todas tenemos derecho a tener sexo con quien queremos y cuando queremos.

Por eso, si te obligan a tener una relación sexual y vos no querés, si tocan tus partes íntimas sin tu permiso o te obligan a tocar las partes íntimas de otra persona, si te violan, eso es VIOLENCIA.

Nadie puede obligarte a tener sexo. Nadie puede decir que vos querías si nunca dijiste que sí o dijiste “sí” y te arrepentiste. Nadie puede decir que lo hizo porque vos lo provocaste. Si alguien te manosea o te viola ¡nunca es tu culpa!

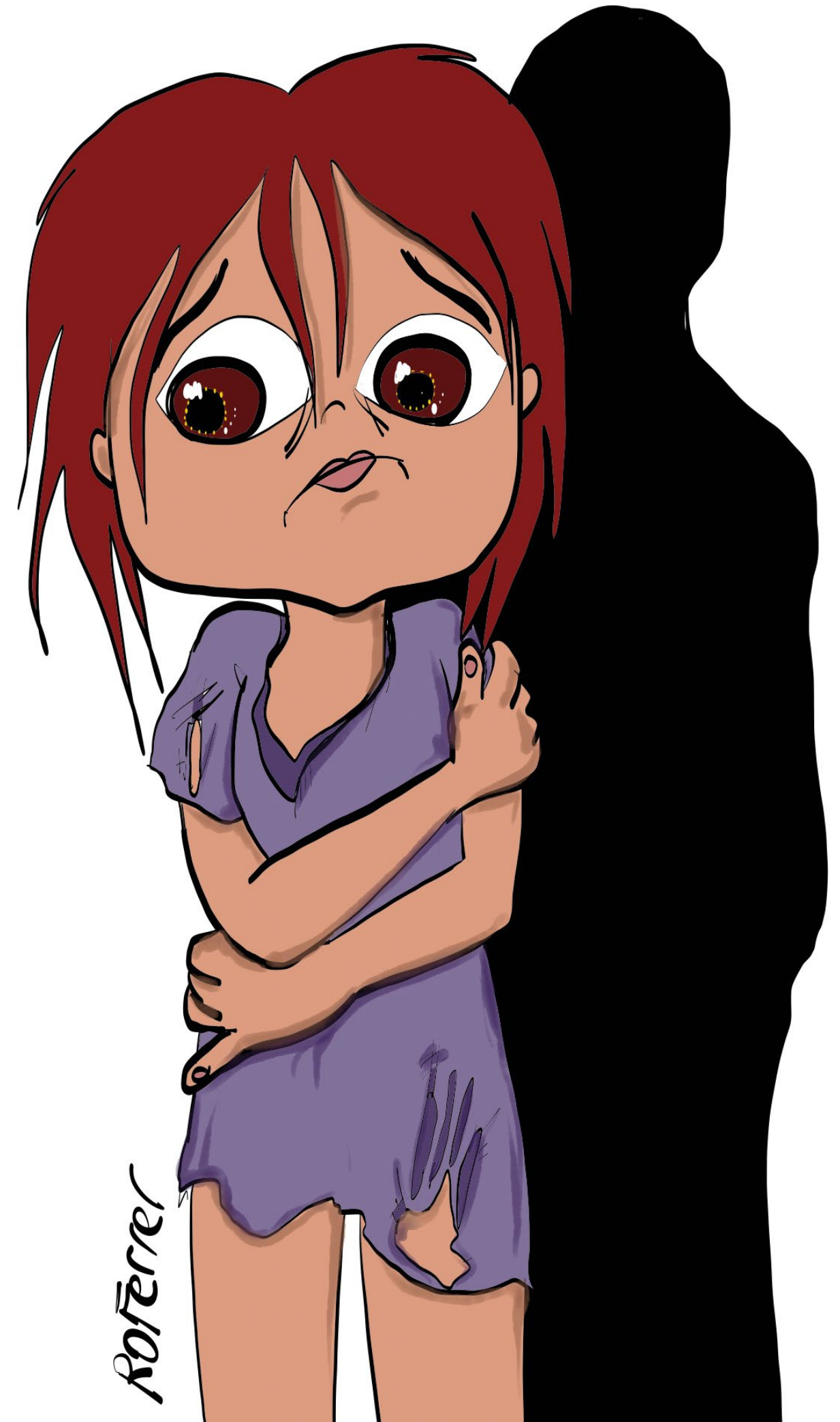
¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

- Personas conocidas:
 - alguien de tu familia
 - tu pareja
 - amigos o amigas
 - personas que conocés de la escuela, del club, de la iglesia, del centro de salud o de otros lugares.
- Personas desconocidas.

¿Qué podés hacer?

- Si alguien te violó, andá rápido al hospital más cercano, contá lo que te pasó y pedí ayuda.
- Pedí el “kit de profilaxis”, que es la medicación necesaria para prevenir un embarazo que no querés, infecciones de transmisión sexual, como el VIH.
- También podés hacer la denuncia en una comisaría o fiscalía.

El VIH es un virus que ataca las defensas del cuerpo.



VIOLENCIA ECONÓMICA

Todas tenemos derecho a gastar nuestro dinero, y también a cuidarlo como queremos. Si no te permiten aprender a usar tu dinero o si no te informan que podés usar el Certificado de Discapacidad para viajar gratis o ver espectáculos, eso es VIOLENCIA

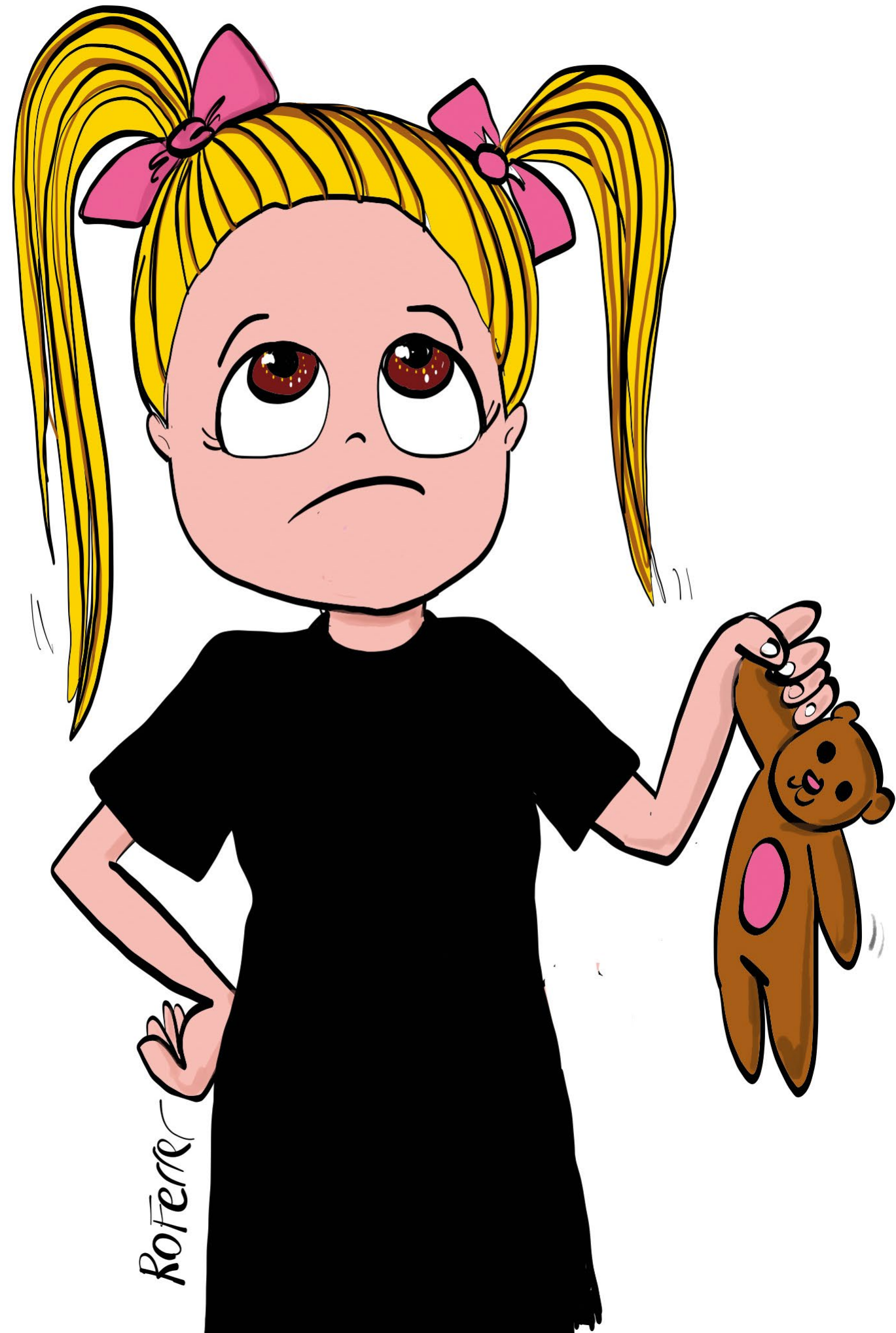
No importa si ganás el dinero trabajando, si recibís una pensión o te lo da tu familia ¡Ese dinero es tuyo!

¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

- Tu familia
- Tu pareja
- Las instituciones a las que asistís.

¿Qué podés hacer?

- Hablar con tu familia y con las personas de confianza.
- Pedir información en las instituciones a las que vas.
- Pedir información en oficinas del gobierno.



RECURSOS

Si estás en una situación de **peligro o emergencia**,
podés pedir ayuda al teléfono **911**.

Si vivís una situación de **violencia**
o conocés a una mujer que vive situaciones de violencia,
podés llamar por teléfono al **144**.
Atienden todo el día y toda la noche, todos los días del año.
Podés llamar sin decir tu nombre, sin pagar nada,
y desde cualquier lugar del país.

Si sos de la Ciudad de Buenos Aires
y vivís una situación de **violencia familiar**
o conocés a una mujer que vive situaciones de violencia,
podés llamar por teléfono al **137**.
Atienden todo el día y toda la noche, todos los días del año.

Si vivís situaciones de **violencia en la justicia**,
podés llamar a **ADAJUS**.
El teléfono es (011) 5300-4000, internos 78348 o 78349.
Para urgencias, podés llamar al (011) 153-364-1705.

La página de Facebook
de **ADAJUS**
es [www.facebook/
GobArADAJUS](http://www.facebook.com/GobArADAJUS)

Si sos de la Ciudad de Buenos Aires
y **tu pareja o ex pareja te trata con violencia**
o alguien te obliga a tener sexo por dinero,
podés llamar a la **OVD**.
Su teléfono es 4370-4600 internos 4510 al 4514.
Atienden todo el día y toda la noche, todos los días del año.

La **OVD** es la Oficina
de Violencia Doméstica.
Está en Lavalle 1250,
planta baja,
de la Ciudad
de Buenos Aires.

En cualquier situación de **violencia**,
podés ir a un **Hospital** o **Centro de Salud**.
En todos hay un área de **Servicio Social**.
Allí podés hacer consultas
y tener información sobre trámites.



Esta edición de **Libres de violencia**
se terminó de imprimir en febrero 2020
en FP Compañía Impresora, Antonio Beruti 1560, Buenos Aires.

Libres de violencia es un cuadernillo informativo.

Nos ayuda a:

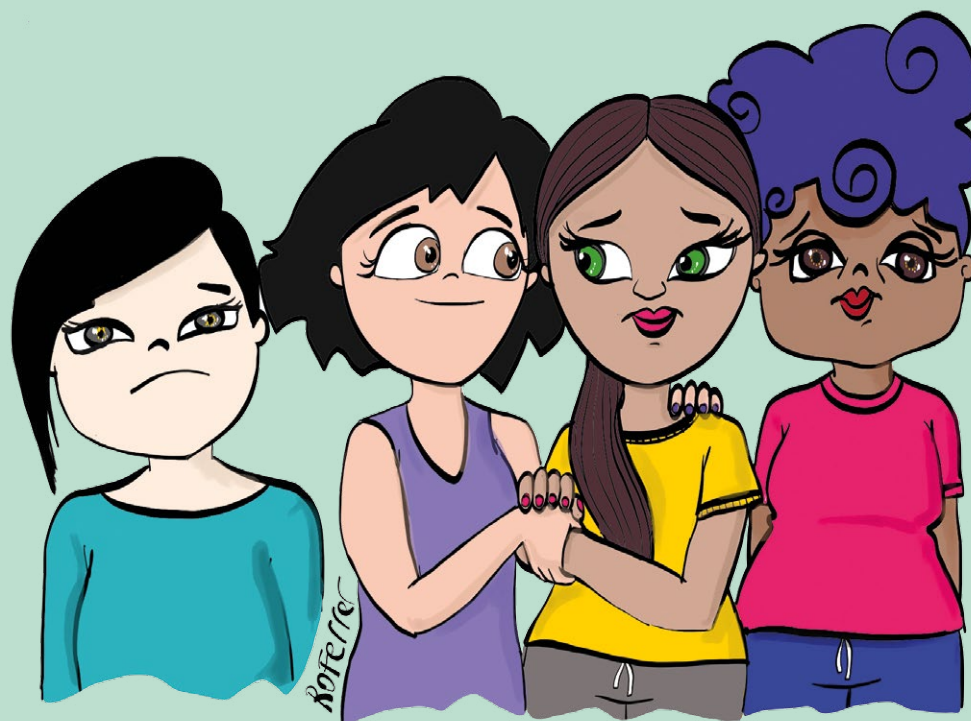
- tomar conciencia sobre situaciones de violencia hacia mujeres con discapacidad;
- conocer modos de defendernos, pedir ayuda y aprovechar la solidaridad de otras mujeres;
- usar los servicios que están en la comunidad.

Libres de violencia tiene 10 situaciones escritas en **Lectura Fácil**.

Se puede leer en solitario.

Pero vale la pena leerlo en grupos de mujeres con discapacidad.

También, en grupos de adolescentes, jóvenes y personas adultas sensibles al tema.



**Iniciativa
Spotlight**

Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas

