



Boferre

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.  
la 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](http://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 suyas 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 patea 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

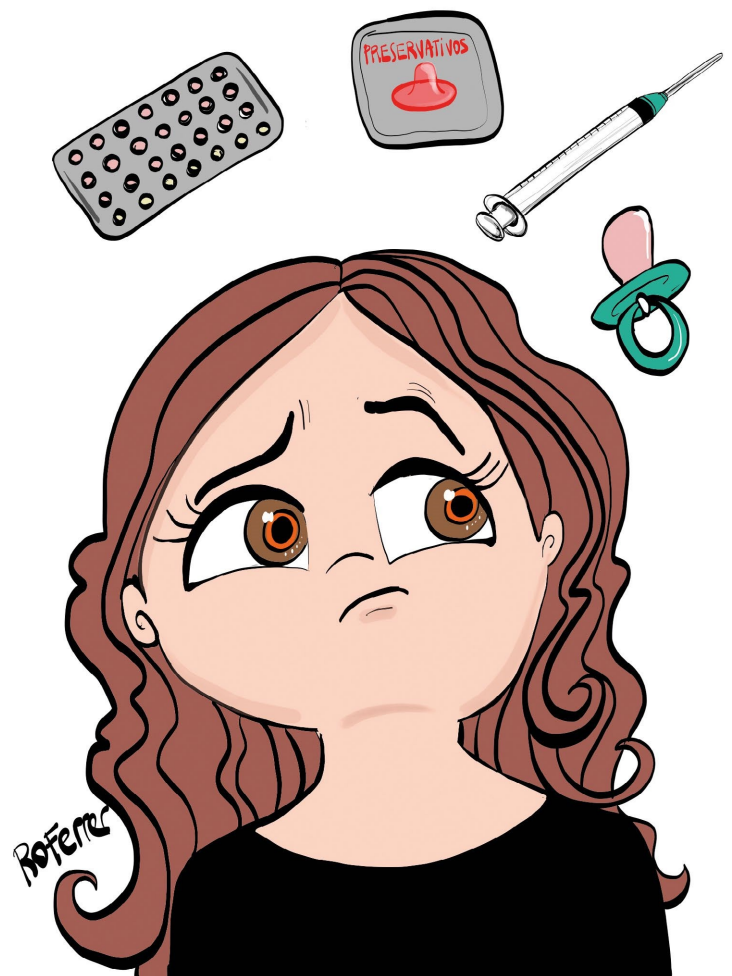
### ¿Qué podés hacer?

- Exigir que te den más información.
- Elegir el método anticonceptivo que deseases.
- 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 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.



## 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!

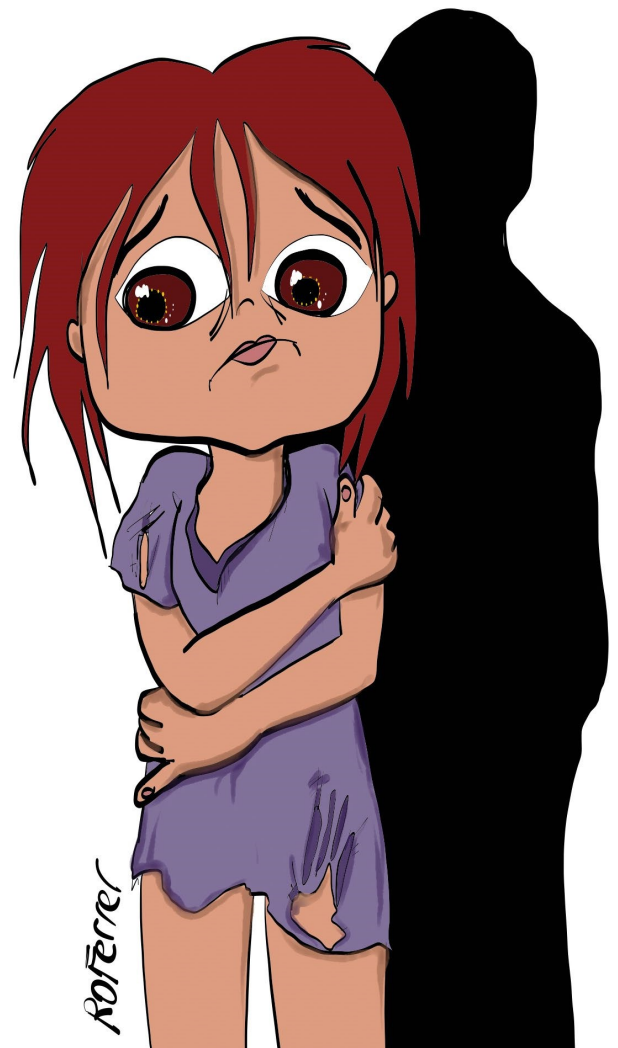
### ¿Quiénes podrían ser violentos con vos?

- 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

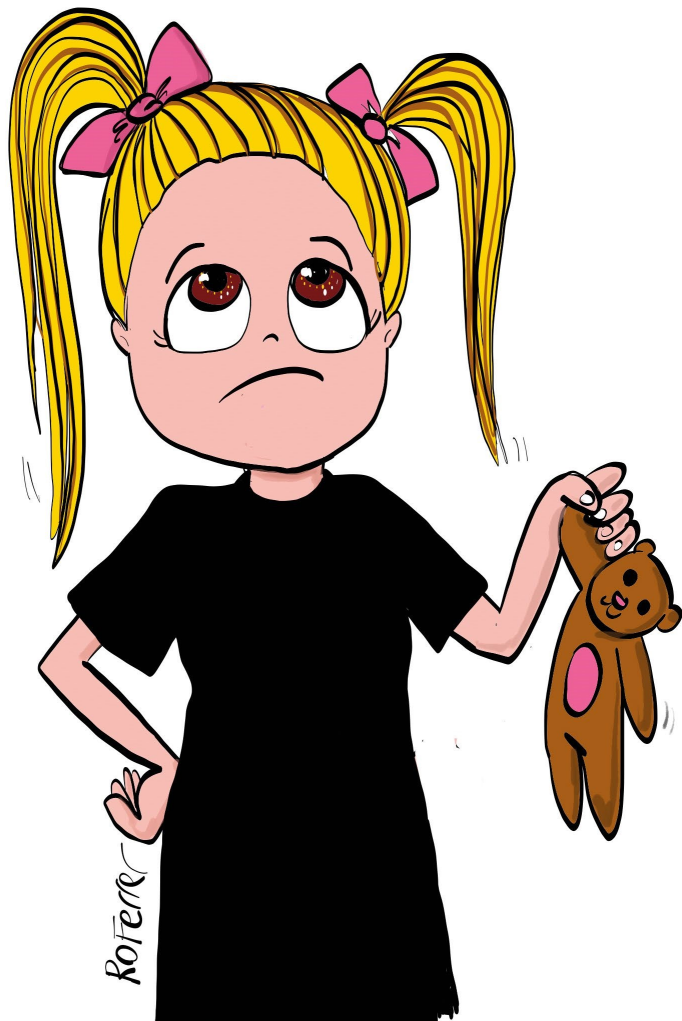
No importa si ganás el dinero trabajando, si recibís una pensión o te lo da tu familia ¡Ese dinero es tuyo!

### **¿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.





## RECURSERO

---

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](https://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

