

CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN SOCIAL

#BASTADEVIOLENCIA

El silencio mata. La amabilidad salva.



Campaña diseñada
y producida por





Movimento Italiano per la Gentilezza

VADEMÉCUM PARA RECONOCER LAS DIVERSAS FORMAS DE VIOLENCIA

*"Reconocer es el primer paso para reaccionar.
La amabilidad no guarda silencio frente a la violencia."*

Campana diseñada
y producida por



QUÉ ES LA VIOLENCIA

La violencia no es solo física. Es cualquier comportamiento que limite la libertad, dañe la dignidad o el bienestar de una persona.

Puede ejercerse con palabras, gestos, silencios, poder, control o abandono.

PRINCIPALES FORMAS DE VIOLENCIA

1. *Violencia física*

- Empujones, bofetadas, puñetazos, mordeduras
- Lesiones, quemaduras, sacudidas
- Uso de objetos o armas para herir

Señales tempranas:

Ira excesiva, estallidos de furia

Control sobre los movimientos de la otra persona

Excusas frecuentes por moretones o caídas “accidentales”

2. *Violencia psicológica/emocional*

- Humillaciones, ofensas, desvalorización
- Manipulación, amenazas, aislamiento
- Celos obsesivos, culpabilización

Señales tempranas:

“No eres nadie sin mí”

Control sobre la ropa, relaciones, decisiones

Ansiedad e inseguridad crecientes en la víctima

3. *Violencia verbal*

- Insultos, gritos, sarcasmo ofensivo
- Comentarios denigrantes repetidos
- Chantajes emocionales, amenazas veladas

Señales tempranas:

Tonos despreciativos habituales

Ridiculización frente a los demás

Frases que hacen sentir inadecuado/a

4. *Violencia económica*

- Impedir trabajar o manejar dinero
- Control absoluto de los gastos
- Usar el dinero para manipular o castigar

Señales tempranas:

“No necesitas trabajar, yo me encargo de todo”

Sin acceso a la cuenta o decisiones económicas

Humillaciones relacionadas con el sustento

5. *Violencia sexual*

- Relaciones impuestas o forzadas
- Actos sexuales sin consentimiento
- Comentarios o gestos sexuales no deseados

Señales tempranas:

Presiones sexuales constantes

Falta de respeto al “no”

Desvalorización del cuerpo ajeno

6. *Violencia presenciada o indirecta*

- Cuando los niños presencian violencia en el hogar
- Cuando una persona sufre violencia mediante amenazas hacia sus seres queridos o animales

Señales tempranas en menores:

Trastornos del sueño o regresión

Agresividad o cierre emocional

Dificultades escolares o relacionales

CÓMO INTERVENIR ANTE LAS PRIMERAS SEÑALES

- **Escucha sin juzgar:** quien sufre violencia necesita comprensión, no reproches.
- **Nunca subestimes:** incluso un pequeño episodio puede convertirse en una espiral.
- **Pide ayuda:** acude a centros contra la violencia, fuerzas de seguridad, servicios sociales.
- **Registra episodios,** mensajes, lesiones: pueden ser útiles para actuar legalmente.
- **No te aisles:** hablar con alguien de confianza puede romper el silencio.

CONTACTOS ÚTILES

- **1522** – Número nacional contra la violencia y el acoso
- **112** – Emergencias
- **Centros locales contra la violencia** – Consulta el sitio web de tu Municipio o Región

Campana diseñada
y producida por



CONCLUSIÓN

Reconocer la violencia es el primer paso para detenerla.

Hablar de ello es un acto de **valentía**.

Combatirla, un **deber colectivo**.

“La amabilidad no es ingenuidad: es una fuerza que protege.”

— **MIG Movimento Italiano per la Gentilezza**

Campaña diseñada
y producida por

