

LA **VIOLENCIA DE GÉNERO** TAMBIÉN AFECTA A LAS **MUJERES MAYORES**

LO QUE SUFRES SE
LLAMA VIOLENCIA Y
NO ES TU CULPA

Este **VIOLENTÓMETRO** te permite identificar qué es violencia

Si tu marido quiere saber en todo momento dónde estás y con quién
Si no deja que te arregles como quieras
Si te prohíbe salir sin él
Si te dice que no tiene que darte explicaciones de lo que hace o te miente
Si te ha tratado mal y te jura que no lo va a volver a hacer
.....

[VIOLENCIA PSICOLÓGICA]

Si te hace sentir invisible
Si te responde con silencios
Si te callas aceptando su opinión para no discutir
Si no te escucha ni le importa tu opinión
Si tu marido te dice que siempre tienes la culpa de todo
Si aunque te vea cansada o enferma te obliga a que le cuides, le cocines y le atiendas
.....

[VIOLENCIA PSICOLÓGICA]

Si te dice que eres tonta y que no te enteras de nada
Si te manda callar o te ridiculiza en casa o en público
Si te dice que estás loca y que todo son imaginaciones tuyas
Si nunca reconoce que haces nada bien
.....

[VIOLENCIA PSICOLÓGICA]

Si te controla el tiempo que estás fuera de casa o te impide hacer actividades que te gustan
Si controla tu móvil o con quién hablas
Si te ha apartado de tu familia y amistades
Si dispone de la casa a su antojo sin tenerte en cuenta
Si él toma todas las decisiones sin preguntarte
.....

[VIOLENCIA PSICOLÓGICA]

Si te dice que si le dejas, se mata
Si te dice: "¡a dónde vas a ir sin mí!"
Si pone a tus hijos en tu contra
.....

[VIOLENCIA DE CONTROL]

Si tu marido te grita o te insulta
Si sientes miedo cuando oyes que abre la puerta de casa
Si te amenaza con hacer daño a tu mascota
Si rompe a propósito cosas que para ti tienen valor
.....

[VIOLENCIA DE CONTROL]

Si te controla el dinero y en qué lo gastas
Si sólo él controla la cuenta del banco y te impide el acceso
Si nunca te cuenta cuánto dinero gana o tiene
.....

[VIOLENCIA ECONÓMICA]

Si te manosea sin tu consentimiento
Si te hace sentir obligada a mantener relaciones sexuales con él
Si te obliga a hacer cosas sexuales que tú no deseas
.....

[VIOLENCIA SEXUAL]

Si tu marido te empuja o te amenaza con algún objeto
Si te amenaza con matarte
Si te golpea, te zarandea o te da un puñetazo

[VIOLENCIA FÍSICA]

Si estás agotada, si tu salud está muy deteriorada o si no tienes ganas de vivir, ...esto no te pasa porque eres una mujer mayor, esto te pasa por toda la violencia que estás sufriendo.

Si te has sentido identificada busca ayuda, tienes derecho a vivir tranquila y sin violencia.



Llama al **016**, cuéntaselo a tu médico/médica o enfermera, cuéntaselo a la trabajadora social o a cualquier profesional con quien tengas confianza

016