



Control coercitivo y feminicidio

Reconoce las señales.

Juntos podemos ayudar a las víctimas.

Cada 8 días una mujer es asesinada en los Países Bajos.

A menudo por su pareja o ex pareja.

Esto lo llamamos feminicidio. Lo que comienza como un bonito amor puede convertirse en una relación insegura. Tras un inicio a menudo rápido, con una atención excesiva, esto cambia. La relación puede volverse cada vez más asfixiante y convertirse en un control coercitivo. La libertad de la persona se va restringiendo cada vez más. La pareja decide lo que está permitido y lo que no. Esto también se conoce como el terrorismo íntimo.

El feminicidio afecta a mujeres y niñas de todas las edades y orígenes.

Todas las mujeres y niñas pueden convertirse en víctimas.

Reconociendo las señales puedes ayudar a detener la violencia. Llama a **Veilig Thuis (Hogar Seguro): 0800 2000**.

También puedes llamar de forma anónima. O chatear a través de www.veiligthuis.nl. Veilig Thuis ofrece ayuda y asesoramiento, incluso si tienes dudas.

Scan de QR-code



www.veiligthuis.nl

¿Dónde estás? ¡Llevas un cuarto de hora sin responder!

Si me quieres, ¡responda ahora!

Señales de control coercitivo

A menudo hay señales reconocibles de que algo no va bien.

¿Reconoces esto en tu relación o en alguien cercano a ti?

- Tener en cuenta principalmente las expectativas y necesidades de la pareja y no los propios sentimientos
- Chantaje o manipulación
- Querer saber constantemente dónde está la otra persona y con quién
- Alejarla de familia y amigos
- No permitirle ir sola a una cita
- Comportamiento celoso y acusaciones
- Control de redes sociales o seguimiento físico
- Menosprecio o humillación
- Intimidación, amenazas o infundir miedo
- No permitirle tomar sus propias decisiones
- Hacer que alguien dude de su propia realidad

Escucha tu intuición. Presta atención también a los pequeños cambios en la mujer. Quizás tenga cada vez menos contacto con amigos. O de repente deja de usar maquillaje. Tener que estar siempre disponible también puede ser una señal. O si su pareja la llama con excesiva frecuencia o le envía muchos mensajes.

Oh, cariño, perdón por haberte pegado.

¡Pero a veces me haces enfadar tanto!

Ya sabes que te quiero.

Señales de alarma

El control coercitivo puede llegar a ser tan grave que termine en violencia letal. Por eso es muy importante buscar ayuda inmediatamente cuando se detectan estas señales de alarma. Puedes hacerlo pidiendo consejo a Veilig Thuis. O llamando al 112 en caso de peligro inmediato.

¿Cuáles son las señales de alarma?

- Acoso (stalking)
- Amenazas de asesinato o suicidio
- Posesión o uso de armas
- Comportamiento violento reciente
- Violencia durante el embarazo
- Relaciones sexuales forzadas
- Intento de estrangulamiento, asfixia o ahogamiento
- Impedir la atención médica
- Miedo (a hablar) en presencia de la pareja
- Miedo extremo por su propia vida o la de los hijos
- Aumento de la violencia

La violencia grave por parte de la pareja suele ir acompañada de otros problemas, como adicciones, problemas psicológicos, desempleo o preocupaciones económicas.

Ayuda y asesoramiento.

¿Estás preocupado/a o reconoces señales?

Pide ayuda y asesoramiento, incluso si tienes dudas.



Llama a Veilig Thuis
(anónimo, gratuito y 24/7):
0800 2000.



O chatea
(anónimamente)
a través de
www.veiligthuis.nl.



¿Peligro inmediato?
Llama siempre al **112**.

Atención: romper la relación puede conducir a un peligro adicional. Habla con un profesional sobre cómo puedes hacerlo de la manera más segura posible.