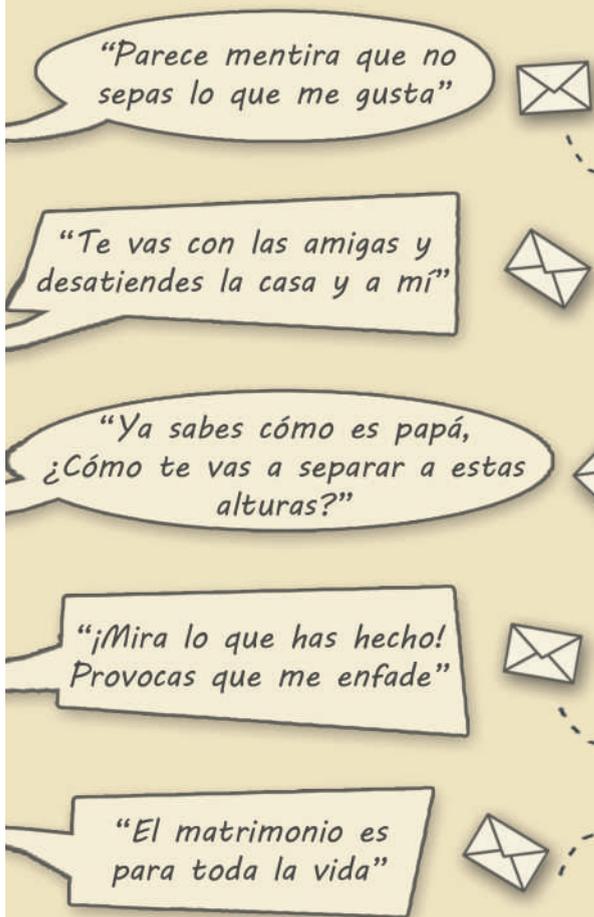


¿TE HAN DADO O DAS ALGUNA VEZ UNO DE ESTOS MENSAJES?



“Parece mentira que no sepas lo que me gusta”

“Te vas con las amigas y desatienes la casa y a mí”

“Ya sabes cómo es papá, ¿Cómo te vas a separar a estas alturas?”

“¡Mira lo que has hecho! Provocas que me enfade”

“El matrimonio es para toda la vida”

En la vida aprendemos por imitación; sin cuestionarnos las **desigualdades** las incorporamos y transmitimos en los mensajes que recibimos y damos.

¿HAS CREÍDO TÚ O ALGUNA PERSONA CERCANA EN UNA DE ESTAS IDEAS?



“Debería estar más pendiente de él”

“Tiene razón, igual quiere lo mejor para mí”

“Me echarán en cara mis hijas/os su cuidado si le dejo”

“Soy una mala esposa”

“Esto es lo que me ha tocado”

Esto hace que, con el tiempo, se generen y se incorporen **ideas** que **alteran** la manera de ver **lo que ocurre** en nuestra vida y relaciones.

¿HAS OBSERVADO ATENTAMENTE LOS SENTIMIENTOS?



“No puedo pensar con claridad”

“Me siento tan sola y triste”

“Me tiemblan las manos cada vez que entra por la puerta”

“Es mi culpa, le pongo nervioso”

“Me siento atrapada”

Por eso es importante poner la **atención en los sentimientos**; no se pueden negar las emociones porque éstas **siempre son reales** y legítimas.

ENFOQUÉMONOS EN MIRAR LOS SENTIMIENTOS

A veces, cuando damos mensajes, no atendemos a los sentimientos, quedando ocultos, invisibilizados.



Abrir la capacidad de **mirar y mirarnos; escuchar y escucharnos; sentir y sentirnos**, es fundamental para detectar las señales que pueden significar que estamos ante una situación de violencia.

“SOLO SE VE LO QUE SE MIRA , SOLO SE MIRA LO QUE SE ESTÁ PREPARADA PARA VER”

(Alphonse Bertillon)

*Mirame,
soy visible*



RECUERDA

Si eres una mujer de más de 60 años y crees que ejercen violencia contra ti: **No eres responsable de lo que sucede.**
NADIE DEBE SER TRATADA CON VIOLENCIA POR SER MUJER.
¡NO ESTÁS SOLA!

CONTACTA

 **016** ATENCIÓN 24 HORAS

 **91 851 97 45** INFORMACIÓN Y ATENCIÓN
COLLADO VILLALBA

 puntovienciagenero@ayto-colladovillalba.org

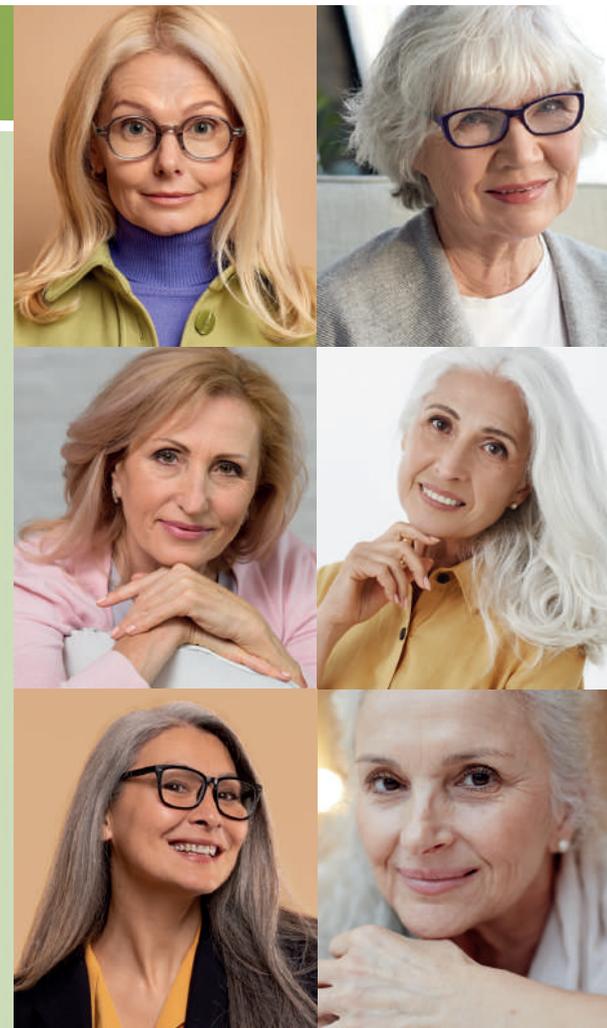
**PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA
VIOLENCIA DE GÉNERO**

Centro Polifuncional, Pza. Príncipe de España s/n, 1ª planta.
28400 COLLADO VILLALBA

Programa financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad,
Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.



Contenidos y diseño interior realizados por:
Fundación Luz Casanova



*"Solo ves lo que miras,
solo miras
lo que estás preparada
para ver"*