

Empieza como si nada.

Creyendo que si pasa todos los días es natural. Hay cosas que te lastiman, pero creés que son, fueron y seguirán siendo así.

Tus días y tu vida pueden cambiar. Animate a hablarlo.

SERVICIO NACIONAL DE ORIENTACIÓN Y APOYO A MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA (IMM / PLEMU / ANTEL)

LÍNEA FIJA
0800 4141

ANCEL Y MOVISTAR
***4141**

El servicio es gratuito, confidencial y anónimo. La llamada desde línea fija no queda registrada en la factura telefónica y puede realizarse desde cualquier teléfono público sin necesitar tarjeta o monedas.

HORARIO DE ATENCIÓN:
De lunes a viernes
de 8.00 a 24.00 hs.
sábados y domingos
de 8.00 a 20.00 hs.



laredcvd@gmail.com.uy
www.violenciadomestica.org.uy

La Red Uruguayaya Contra la Violencia Doméstica y Sexual pone a disposición de los medios de comunicación, instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil, las piezas radiales y spots televisivos desarrollados con el apoyo del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM), para su libre difusión, en el marco de campañas de sensibilización en Violencia Doméstica.



frente



AMOR Y PROTECCIÓN NO TIENEN NADA QUE VER CON DOMINIO.



Algunas veces pensás que te están cuidando pero lo que está comenzando es una relación de dependencia y dominio.

Si te dice cosas como estas... ABRÍ LOS OJOS:

"Vos sos mía y sólo mía, ¿entendiste?".

"No trabajes, yo te mantengo. Dejá a tus amigas, salí sólo conmigo".

"¿Pará qué vas a estudiar? mejor ocupate de la casa".

"Contame todo a mi, no necesitás psicólogo ni amigas, yo soy tu pareja, tu amigo, todo".

Porque querés agradarle y conformarlo vas resignando lo que querés ser de verdad. Vas entregando todo. Quiere tener el dominio de tus sentimientos y hasta de tus pensamientos:

"Vos estás pensando en algo que no me querés decir...".

Vas cediendo todos tus espacios y las cosas que te dan libertad, como tu propio dinero. Te sentís culpable por las discusiones o situaciones que muchas veces él mismo genera:

"Hoy estás insoportable, ¿qué te pasa?, ¿te vino?".

Hay cosas que te irán mostrando que la situación empeora. Tenés que estar atenta y poder identificar estas señales.

PERDONAR Y SEGUIR. UN CÍRCULO VICIOSO INTERMINABLE Y MUY PELIGROSO.



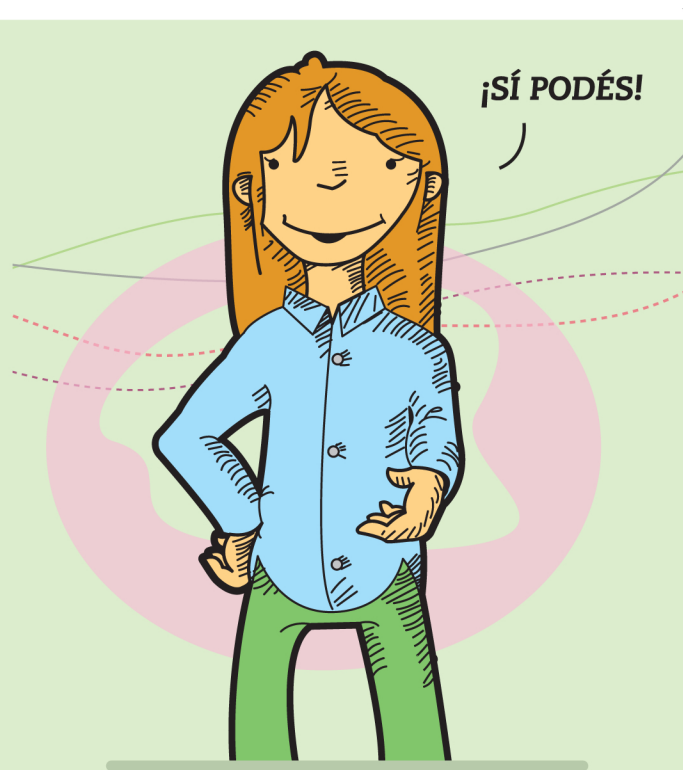
Algunas veces te sentís, deprimida y con miedo pero confiás en que las cosas "cambiarán".

Las disculpas y arrepentimientos de él te suenan reales, y escuchás cosas como:

"Pero ahora todo va a cambiar, de verdad, esta vez es diferente...".

Esta situación puede terminar de manera muy drástica, justificando sus actos violentos y volviendo a entrar en ese círculo de agresión nuevamente.

TENÉS DERECHO A SER FELIZ.



En la vida de todos los días, las relaciones familiares están colmadas de pequeñas cosas que no son "naturales", sino que fueron aprendidas.

Aunque incomoden, se dejan pasar porque parece que esa actitud contribuye a la "paz del hogar". Pero en realidad, forman parte de situaciones de violencia doméstica, que crecen poco a poco hasta volverse insoportables.

SIEMPRE HAY UNA SALIDA. PODÉS ENCONTRAR AYUDA. ¡NO ESTÁS SOLA!

interior

