

DECÁLOGO

Entornos seguros versus las violencias machistas



¿Qué hacer ante una situación de violencia machista?

1. Prioriza la seguridad, busca apoyos.

- Si presencias una agresión en la calle o en un espacio público, **intervén de manera segura** (sin ponerte en riesgo). Haz ruido, llama la atención, pide ayuda a otras personas. Tu acción puede romper el momento y detener al agresor.

- **Si oyes gritos o golpes desde otro domicilio (vecindario)**, no lo ignores ni pienses “no es mi problema”. **Llama directamente al 112** e informa de que escuchas una posible agresión machista en tu vecindario. No es necesario enfrentarte físicamente, tu aviso ya es una acción vital.

2. Activa recursos de emergencia sin dudar: llama inmediatamente al 112.

- Se encargarán de activar y ofrecer una respuesta especializada a la mujer.
- Si la situación no es de emergencia inmediata, pero quieres informar o buscar asesoramiento, utiliza el **900 900 120** (Línea de atención contra la violencia machista, 24h, gratuita y confidencial).

3. No te limites a mirar hacia otro lado, actúa.

- Recuerda que la indiferencia es cómplice. Si una mujer podría estar en una situación de violencia, pregúntale cómo está y ofrécele apoyo una vez el agresor se haya alejado.

¿Cómo acompañar a la víctima?

4. Crea un refugio de confianza: un espacio físico tranquilo y seguro.

- Busca un **espacio físico tranquilo y seguro** para hablar, lejos del agresor y de sus miradas. Ofrécele agua, un asiento. Transmite **calma y disponibilidad**.

5. Ábrete a la escucha activa (¡sin juzgar!).

- **Escucha con los cinco sentidos.** Deja de lado tus propios pensamientos, prejuicios y juicios. Su dolor es válido, su historia es suya.

No la cuestiones. Evita frases como “¿Por qué no lo has dejado antes?”.

6. Valida sus emociones y experiencia.

- Hazle saber que **la crees**. Utiliza frases de afirmación como: “Siento mucho que te haya pasado esto”, “Te agradezco que me lo cuentes” o “Lo que sientes es normal”. **No minimices** ni des consejos no solicitados.

7. Respeta sus tiempos y decisiones.

- Ella es la única que puede decidir cuándo y cómo actuar. **Tu papel es acompañar, no decidir.** Si te pide ayuda para llamar o para acudir a un recurso, dásela, pero no la obligues a hacer nada que no quiera.

¿Qué hacer más allá del momento?

8. Infórmate e informa sobre los Recursos Específicos:

- Más allá del 112 y el 900 900 120, existen otros recursos como el **Servicio de Atención, Recuperación y Acogida (SARA)**, **Servicios de Intervención Especializada (SIE)**, **Servicios de Información y Atención a las Mujeres (SIAD)**, o el **Centro de Urgencias y Emergencias Sociales de Barcelona (CUESB)**, si procede, para atención jurídica, psicológica y social.

9. Reconoce y combate los micromachismos

- Entiende que la violencia machista es un espectro. Los llamados **micromachismos** (comentarios despectivos, paternalismo, abuso del tiempo y del espacio) son la base de la violencia más grave. **No los tolere** en tu entorno.

10. Sé un agente de cambio: educa y educa a tu entorno.

- La violencia machista no es un problema de las mujeres, sino de toda la sociedad. Rompe el silencio, interpela conductas y promueve la **igualdad** real para hacer un mundo donde este decálogo sea obsoleto.

**LA VIOLENCIA MACHISTA
NO ES UN PROBLEMA
DE LAS MUJERES,
SINO DE TODA LA SOCIEDAD.**

**Tu compromiso es
nuestro escudo.**

La violencia machista no es un problema de las mujeres, sino de toda la sociedad. Por eso, desde la casa de acogida Bauma, gestionada conjuntamente por Càritas Barcelona y Suara Cooperativa, queremos involucrar a toda la comunidad para prevenir y detener la violencia machista. Por este motivo, el equipo profesional conjuntamente con otras personas expertas del ámbito de las fuerzas de seguridad o de la sanidad hemos elaborado este decálogo sobre cómo actuar ante una situación de violencia machista tanto si somos personas víctimas como testigos.