Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLÓN DE ALMAS INTERCONECTADAS

09

VIOLENCIA Y ABUSO: CÓMO RECONOCER SEÑALES Y ACTIVAR REDES DE PROTECCIÓN

Guía práctica para identificar situaciones de violencia, priorizar la seguridad, buscar ayuda y acompañar a alguien sin sustituir servicios especializados



Cuando el conflicto es violencia

El miedo, la intimidación y el control requieren una lectura distinta a la de un desacuerdo cotidiano.

01 · La violencia no siempre empieza con un golpe

Puede comenzar con control, humillación, aislamiento, amenazas, miedo o dependencia económica. Aparece en la pareja, familia, escuela, trabajo, instituciones, comunidad o internet.

02 · Conflicto y violencia no son lo mismo

En un conflicto puede haber desacuerdos. La violencia busca dominar, intimidar, controlar, dañar o generar miedo. Pregunta: ¿puedo expresar desacuerdo sin temor a represalias?

03 · Observa el patrón, no solo un incidente

Identifica control creciente, amenazas, vigilancia, aislamiento, humillaciones, destrucción de objetos, agresiones, presión sexual o control económico. La escalada importa.

PREGUNTA CLAVE

¿Esto está ocurriendo cada vez más?

Formas de violencia

Una agresión puede ser grave sin dejar marcas visibles; el daño tampoco tiene que ser físico.

04 · Física

Golpes, empujones, estrangulamiento, quemaduras, inmovilización, armas o impedir salir. Si hay lesión o riesgo significativo, busca atención sanitaria y protección.

05 · Psicológica

Insultos, humillación, amenazas, intimidación, manipulación, desprecio o culpabilización. Puede causar un daño profundo sin agresión física.

08 · Económica

Impedir trabajar, controlar ingresos, quitar dinero, generar deudas, negar recursos básicos u ocultar información financiera.

09 · Sexual

La actividad sexual requiere consentimiento válido. La pareja, el matrimonio o un consentimiento anterior no suponen consentimiento permanente.

CUANDO SE NECESITA PROTECCIÓN

La dependencia económica puede dificultar salir del abuso. La respuesta puede requerir vivienda, ingresos, documentos, transporte y redes de apoyo.

Control, miedo y abuso digital

Una conducta que parece cuidado puede convertirse en control cuando elimina la autonomía.

07 · Control no es cuidado

Revisar el teléfono, exigir contraseñas, decidir con quién hablar, controlar la ropa, impedir salir o rastrear la ubicación pueden ser parte de un patrón de control.

10 · Abuso digital

La tecnología puede emplearse para vigilar cuentas, suplantar identidad, difundir imágenes, amenazar, rastrear o acosar. Si sospechas vigilancia, busca ayuda desde un dispositivo seguro o con apoyo especializado.

11 · Pregunta por el miedo

¿Temes lo que esa persona podría hacer si dices «no»? ¿Has cambiado tu comportamiento para evitar su reacción? El miedo no prueba por sí solo un delito, pero merece atención.

SEGURIDAD DIGITAL

El dispositivo desde el que pides ayuda puede estar controlado por otra persona.

El semáforo de señales

Una herramienta orientativa para reconocer cuándo una situación deja de ser un problema de comunicación.



VERDE

Hay desacuerdo, pero puedo hablar, poner límites y alejarme con seguridad.



AMARILLO

Hay control, intimidación, aislamiento, humillaciones o miedo creciente.



ROJO

Hay agresiones, amenazas graves, coerción, riesgo inmediato o miedo intenso por la seguridad.

ADVERTENCIA

Este semáforo no sustituye una evaluación profesional. Ante riesgo inmediato, la prioridad es activar emergencias o servicios de protección disponibles en el territorio.

12 · Personas especialmente vulnerables

Niños, mayores y personas dependientes pueden sufrir abandono, lesiones inexplicadas, aislamiento, falta de higiene, pérdida de dinero o miedo a un cuidador. Ante sospecha seria, busca orientación especializada.

Pedir ayuda y preparar protección

No necesitas tener pruebas perfectas para consultar a un servicio especializado.

13 · Orientación antes que certeza

Puedes explicar qué ocurre y preguntar por tus opciones, sin saber aún cómo definirlo jurídicamente. Informarte no implica necesariamente iniciar un procedimiento.

14 · Tu plan de seguridad

Identifica una persona de confianza, lugar seguro, teléfono de emergencia, documentos, medicamentos, transporte, dinero o medio de pago y personas que necesitan protección. Adáptalo a la situación.

15 · Evita confrontaciones improvisadas

La confrontación puede aumentar el riesgo, sobre todo si hay armas, amenazas, control extremo, agresiones previas o separación reciente. Considera si tu intervención podría poner a alguien en peligro.

RIESGO ALTO

Cuando existe riesgo elevado, el plan de seguridad debe prepararse preferiblemente con un servicio especializado.

Tres niveles de protección

No todas las situaciones activan todos los niveles, pero es útil conocerlos.

1

NIVEL 1 · PERSONAS DE CONFIANZA

Familiares, amistades o vecinos.

2

NIVEL 2 · SERVICIOS

Salud, servicios sociales y organizaciones especializadas.

3

NIVEL 3 · PROTECCIÓN FORMAL

Emergencias, policía, justicia u otros mecanismos disponibles en el territorio.

19 · Documentar sin exponerse

Si es seguro y legal, pueden conservarse mensajes, fotografías, fechas, informes médicos, denuncias previas y testigos. Nunca arriesgues una agresión por obtener una prueba.

REGLA PRIORITARIA

La seguridad de las personas está por encima de la documentación.

Ayudar sin imponer decisiones

Escuchar, evaluar la seguridad y conectar con apoyos es más útil que presionar.

17 · Cómo acompañar a quien habla de violencia

Evita «¿por qué no te vas?» o «tienes que denunciar ya». Puedes decir: «Te creo», «gracias por contármelo», «¿estás en peligro ahora?», «¿qué necesitas?» o «podemos buscar opciones».

18 · No prometas resultados

No garantices que no ocurrirá nada, que alguien será detenido o que todo terminará rápido. Es preferible reconocer la incertidumbre y explorar apoyos disponibles.

20 · La separación puede aumentar el riesgo

En algunos casos, intentar terminar la relación o recuperar autonomía eleva el peligro. Irse esa misma noche no siempre es seguro: planifica la salida con apoyo especializado cuando sea posible.

ACOMPAÑAR NO ES CONTROLAR

La persona puede necesitar tiempo. Respeta sus decisiones y evita acciones que aumenten su exposición.

Mi tarjeta de protección

Una ficha preventiva para poder localizar apoyos antes de una situación de crisis.

EMERGENCIAS

Número disponible en mi territorio

SERVICIO ESPECIALIZADO LOCAL

Organización o recurso de apoyo

PERSONA A QUIEN LLAMARÍA

Contacto de confianza

LUGAR AL QUE PODRÍA IR

Espacio seguro

DOCUMENTOS QUE NECESITARÍA

Documentación importante

21 · HAZ ESTO HOY

Guarda esta información donde puedas encontrarla sin aumentar tu riesgo.

Checklist de protección

Reconoce señales, identifica apoyos y prioriza decisiones seguras.

- [ ] Distingo conflicto y violencia.
- [ ] Observo patrones y escalada.
- [ ] Reconozco control económico y digital.
- [ ] Sé que la violencia sexual puede ocurrir dentro de una relación.
- [ ] Pregunto por la seguridad inmediata.
- [ ] Sé a qué servicios puedo acudir.
- [ ] No arriesgo seguridad para reunir pruebas.
- [ ] Evito confrontaciones que aumenten el peligro.
- [ ] Conozco personas y lugares de apoyo.

23 · UNA RED DE PROTECCIÓN PUEDE CAMBIAR VIDAS

La violencia se fortalece con el aislamiento. Libresta y la Red Mundial Multitalentos defienden comunidades que conecten a las personas con servicios, acompañamiento y protección real, también mediante redes de apoyo y economías solidarias.

Ayudar no significa convertirse en terapeuta, policía o abogado: significa reconocer el riesgo, no mirar hacia otro lado y facilitar el acceso a protección.

Derechos, justicia y convivencia social

CIUDADANÍA, ESTADO, DEMOCRACIA Y PARTICIPACIÓN

Una guía practica para entender, participar y exigir tus derechos como ciudadano.

Entiende problemas que resuelve: no entender quién decide qué, sentirse impotente ante las instituciones, no saber reclamar, votar sin herramientas suficientes, desconocer cómo participar o vigilar lo público.



SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos

Conoce más en: WWW.LIBRESTA.ORG

Libresta El Flautista

RMM