

asindown 

*Guía*

# Mujer y Discapacidad



Ilustraciones de Laura Escriche

## **GUIA MUJER Y DISCAPACIDAD. GÉNERO Y SEXO**

Ser mujer y tener síndrome de Down o discapacidad intelectual conlleva una doble discriminación social; implica mayor dificultad para interactuar socialmente, formarse, acceder al mercado laboral, etc.

Conscientes de estas dificultades, desde la Fundación Asindown, realizamos acciones reivindicativas y de visibilidad en fechas señaladas (día internacional de la Mujer, día contra la violencia de género) y con esta guía elaboramos material de sensibilización social, para uso, información y concienciación a nuestras familias.

FUNDACIÓN ASINDOWN

Desde la Fundación, los objetivos para las mujeres con síndrome de Down y discapacidad intelectual son los siguientes:

- Facilitar su empoderamiento. Que las mujeres se quieran tal y como son.
- Formarlas y apoyarlas.
- Fomentar valores de igualdad
- Ofrecer los apoyos adecuados para que participen en todos los ámbitos, salud, empleo, formación, ocio, sexualidad...
- Sensibilizar a la sociedad para una mayor inclusión

Las familias que forman parte de la Fundación juegan un papel importante en la percepción que tiene la sociedad en la discapacidad; por ello, si los padres y madres no creen en sus propias hijas con síndrome de Down y discapacidad intelectual difícilmente la sociedad podrá creer en ellas.

La sobreprotección en el ámbito familiar no facilita el cambio. No se trata de cambiar los valores de cada una de las familias, sino de hacerles ver que sus hijas pueden realizar las mismas actividades que las chicas sin síndrome de Down y sin discapacidad intelectual, como por ejemplo, ir al cine, ir con las amistades a tomar algo, irse de excursión, etc. Es el primer paso para su normalización.

Los factores que hacen que las mujeres con síndrome de Down y discapacidad intelectual sean más vulnerables a la violencia:

- El hecho de ser menos capaces de defenderse físicamente
- Tener mayores dificultades para expresar los malos tratos debido a problemas de comunicación
- Falta de formación especializada de los y las profesionales que trabajan en violencia.
- Autoestima baja y su propio menosprecio como mujer
- Mayor dependencia de la asistencia y cuidados de otras personas
- Menor credibilidad a la hora de denunciar hechos de este tipo ante algunos organismos competentes

La mujer con síndrome de Down y discapacidad intelectual tiene más probabilidades de sufrir abuso y violencia de todo tipo pero en la actualidad, nos preocupa especialmente, la que puede sufrir a través de las redes sociales, viendo conveniente explicar en qué consisten y cómo prevenirlos.

## ¿Qué es la violencia de género?

¿Qué entendemos por violencia de género? Es la violencia que ejerce el hombre sobre la mujer, por el hecho de ser mujer, y existe o haya existido una relación sentimental, aunque no convivan juntos.

Los factores que hacen que las mujeres con síndrome de Down y discapacidad intelectual sean más vulnerables a la violencia:

- El hecho de ser menos capaces de defenderse físicamente
- Tener mayores dificultades para expresar los malos tratos debido a problemas de comunicación
- Falta de formación especializada de los y las profesionales que trabajan en violencia.
- Autoestima baja y su propio menosprecio como mujer
- Mayor dependencia de la asistencia y cuidados de otras personas
- Menor credibilidad a la hora de denunciar hechos de este tipo ante algunos organismos competentes

## Tipos de violencia

**Violencia física:** Cuando se hace daño en alguna parte del cuerpo.

Por ejemplo dar o hacer:

- patadas,
- mordiscos
- pellizcos
- tirones de pelo
- empujones,
- golpes
- fracturas

**Violencia psicológica:** Cuando hay un daño emocional grave.

Por ejemplo:

- hablar mal de la mujer,
- gritar e insultar o reírse de ella en público y en privado (humillaciones)
- desprecios
- exigencia de obediencia

**Violencia sexual:** Cuando se obliga a la mujer a realizar actos sexuales sin su permiso.

**Violencia económica:** Cuando el hombre controla los ingresos de la casa y no da dinero a la mujer ni a sus hijos, para poder llevar una vida normal.

- Te impide acceder a un puesto de trabajo
- Te dificulta o impide estudiar

La mujer con síndrome de Down y discapacidad intelectual tiene más probabilidades de sufrir abuso y violencia de todo tipo pero en la actualidad, nos preocupa especialmente, la que puede sufrir a través de las redes sociales, viendo conveniente explicar en qué consisten y cómo prevenirlos.

## Escalera de la violencia de Género

1. Fase de calma. Es el inicio de la relación sentimental cuando todo es bonito
2. Fase de acumulación de tensión. Es el momento que comienza con las humillaciones, los insultos, e incluso algún golpe o bofetada
3. Fase de explosión. Es el momento de máxima violencia
4. Fase de luna de miel. El hombre se arrepiente de todo lo que ha hecho y pide perdón volviendo a enamorarte con regalos, con promesas de no volver a hacerlo, etc.

### RECURSOS

- 016 (no aparece el número en la factura telefónica), gratuito y 24 horas, 365 días.
- 091 (Policía Nacional) y 062 (Guardia Civil)
- Oficinas de Atención a las Víctimas del Delito (AVD), sitas en los Juzgados y Tribunales de la Comunidad Valenciana
  
- Aplicaciones móviles:
  - Alertcops (Policía Nacional)
  - Sin machismo machismo si
  - Libres#hay salida
  - Enrédate
  - Relación Sana

## Supuestos en los que se da el ciberacoso

1. Los ciberacosadores engañan a las víctimas haciéndose pasar por amigos o por conocidos con la finalidad de quedar con las víctimas para acosarlas a través de las redes
2. Distribuir en internet imágenes comprometidas de contenido sexual
3. Dar de alta a la víctima en una página web para ridiculizarla
4. Crear un perfil falso como si fuera la víctima en la ésta comparte sus intimidades, hace comentarios ofensivos en su nombre, realiza demandas y ofertas sexuales etc.

## Tipos de violencia en las redes sociales

**GROOMING:** Ocurre cuando un adulto contacta con un menor o persona con discapacidad intelectual a través de las redes sociales. El objetivo del adulto es satisfacer sus deseos sexuales; ocultando su edad y quién es en realidad.

Fases del grooming:

1. Fase 1: El adulto establece contacto con el/a menor o la persona con discapacidad intelectual a través de las redes sociales; una vez que ha conseguido su confianza, inician conversación a través del Whatsapp.
2. Fase 2: El adulto consigue que el/a menor confíe en él/ella y le cuente sus secretos.
3. Fase 3: El adulto le pide al/a menor que le envíe fotos de su cuerpo desnudo o semidesnudo y le propone tener una cita.

Qué hacer si crees que sufres grooming:

- No borrar ninguna conversación mantenida con la persona adulta a través de cualquier tipo de red social
- Ir a la Policía Nacional/Guardia Civil y poner una denuncia

**SEXTING:** El sexting es el envío de imágenes o vídeos íntimos, por ejemplo, de tu cuerpo desnudo o semidesnudo, en posturas provocativas que incitan al sexo.

Son fotos o vídeos que la persona se hace de sí misma y las envía a otras a través de Whatsapp, Instagram, Facebook, correo electrónico, etc.

Consejos si practicas sexting:

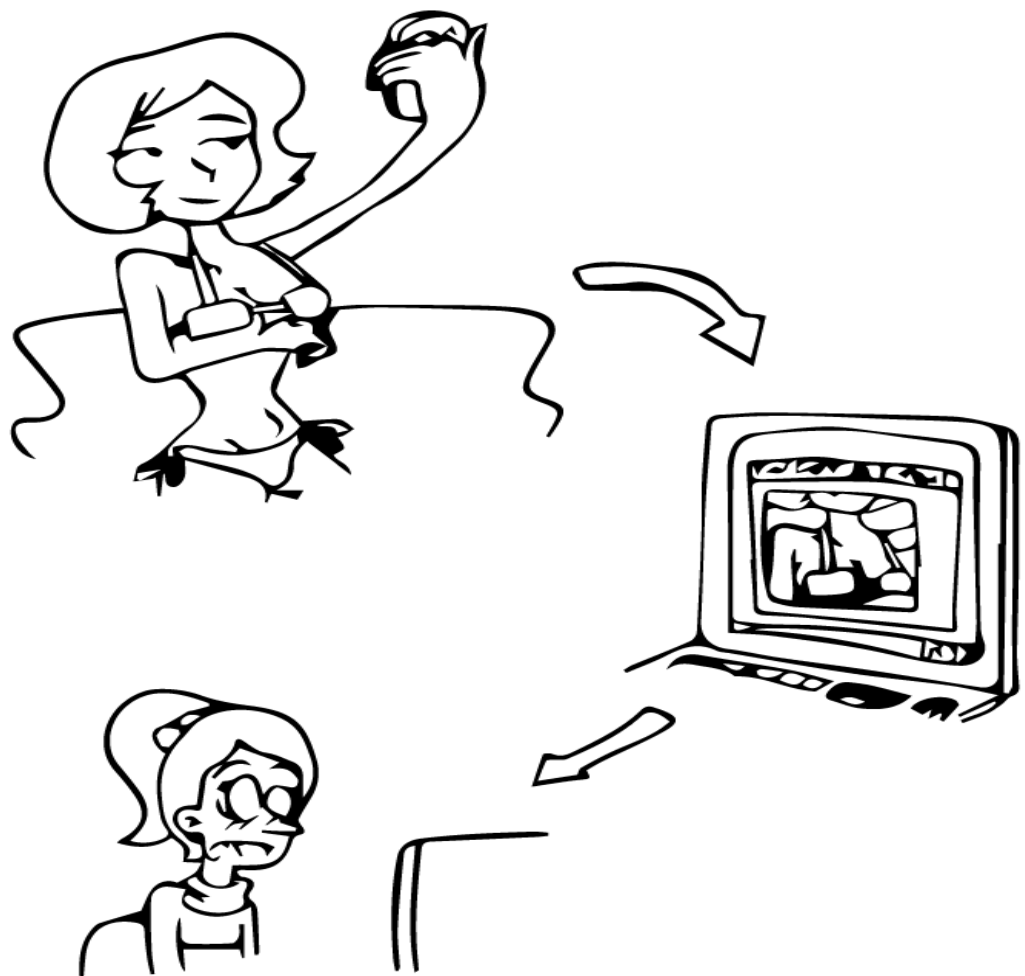
- Evita enseñar tu cara, tus tatuajes, etc, algo que te identifique en las fotos.
- Piensa antes de enviar fotos que te puedan comprometer porque una vez enviada o colgada en la red, pierdes el control



**SEXTORSIÓN:** Ocurre cuando una persona consigue imágenes de tu cuerpo desnudo o semidesnudo o en posturas provocativas y te hace chantaje (te pide dinero, te presiona, te dice que hablará mal de ti en las redes sociales, trata de hacerte daño, etc) para conseguir más fotografías.

Que haces si sufres sexting y/o sextorsión:

- No borrar las imágenes y las conversaciones en las que solicita más fotografías, dinero, te amenaza, te presiona etc
- Acude a la Policía Nacional/Guardia Civil
- Denuncia en las redes sociales donde están las imágenes que las retiren





**CYBERSTALKING:** Es cuando comienzas a recibir reiterados mensajes, correos electrónicos, Whatsapp, no deseados de una persona que accede a tu perfil de redes sociales.

La mayor amenaza es cuando averiguan tus datos privados, se comunican con tus amigos/as e incluso te vigilan. En estos supuestos, deberás acudir a la policía de inmediato. Estos ataques se suelen realizar por amig@s comunes, exnovios/as, compañer@s de trabajo etc.

Consejos para evitar el cyberstalking:

- Intenta tener tu nombre, perfil, imagen bloqueado para que solo puedan acceder las personas a las que tú autorices.
- Evitar llevar conectada la ubicación
- No sigas o conectes con perfiles que no conozcas (evita tener 100, 200, seguidores etc)
- No te des de alta con tu nombre, intenta crear un nombre falso para redes sociales como Instagram
- Piensa que si no abres la puerta a desconocidos/as, no lo hagas en las redes sociales
- No rellenes encuestas, formularios etc en los que tengas que dar tus datos personales.



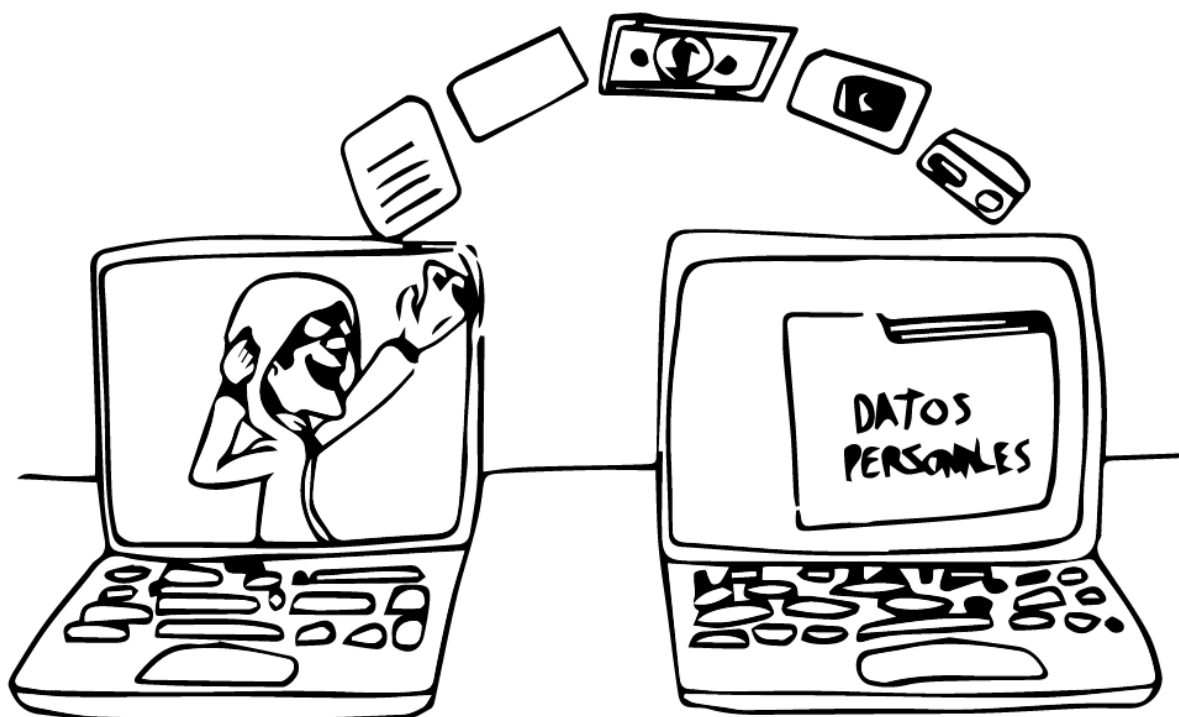
**CIBERACOSO (CIBERBULLING):** Uso de redes y medios digitales para realizar ataques personales con información confidencial y falsa. Implica un daño recurrente y puede consistir en amenazas, insultos, mentiras, mensajes de connotación sexual o simple.

Qué hacer si sufres ciberacoso:

- Bloquear a la persona que te acosa en tu teléfono móvil y redes sociales
- Haz fotos de las pantallas de tu móvil donde se vean las amenazas, insultos, humillaciones etc.
- Denuncia el ciberacoso en la red social (instagram, whatsapp, etc) en la que estás siendo acosado/a.
- Ir a la Policía Nacional/Guardia Civil y denunciar
- Utiliza los servicios de ayuda para víctimas de delito (están ubicadas en los Juzgados y Tribunales de la Comunidad Valenciana).



**PHISHING:** El phishing es un método que los ciberdelincuentes utilizan para engañarle y conseguir que revele información personal, como contraseñas o datos de tarjetas de crédito y de la seguridad social y números de cuentas bancarias. Lo hacen mediante el envío de correos electrónicos fraudulentos o dirigiéndole a un sitio web falso.



TELÉFONO DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA A MENORES Y ADULTOS


**900202010**


**116111 si llamas desde la Comunidad Valenciana**

Es gratuito, confidencial y disponible 24 horas los 365 días del año.



**Guía elaborada por el Comité de  
Igualdad**

 **José María Bayarri, 6, Valencia**

 **963834298**

 **[igualdad@asindown.org](mailto:igualdad@asindown.org)**