



Recomanacions per prevenir situacions de violència masclista a la llar durant el confinament

1. Davant de la situació generalitzada que vivim d'incertesa i confinament poden aparèixer malestars, conflictes i situacions violentes que no sàpigues gestionar.

- ✓ Recorda que és normal sentir por, aïllament, solitud o falta de control.
- ✓ El confinament afecta tots els nivells personals: físic, psíquic i emocional.
- ✓ Les relacions del nostre entorn i de la llar poden veure's afectades.

Pots sentir-te millor si:

- ✓ Acceptes la situació i li dones sentit; això farà que es redueixi la sensació de frustració.
 - ✓ Connectes amb les teves emocions i les teves necessitats.
 - ✓ Cuides les teves rutines i hàbits.
 - ✓ Cerques els teus propis espais d'intimitat.
-

2. Vivim aquesta situació col·lectivament; cuida el teu entorn familiar i social.

- ✓ Comunica't amb qui estimes i no t'aïllis.
- ✓ Afronta els problemes de convivència que sorgeixin, busca espais per parlar dels conflictes de manera oberta i tranquil·la.
- ✓ Preocupa't i tingues cura de les persones de més risc i més vulnerables del teu entorn.

Pots evitar situacions de risc si:

- ✓ Identifiques senyals d'alarma com ara insults, crits o amenaces.
- ✓ Busques suport en els altres.
- ✓ Respectes els silencis i els espais personals de l'altra persona.
- ✓ Expresses el que sents abans de perdre el control.

I, sobretot, tingues present que:

- Si no pots resoldre el conflicte sense violència, deixa'l de banda fins que trobis estratègies respectuoses o puguis parlar-ne amb algú que et pugui ajudar.

Per a més informació o per demanar suport, contacta amb el correu sah@bcn.cat o truca'ns al telèfon 933 491 610 de dilluns a divendres de 10.00 a 20.00 hores.