

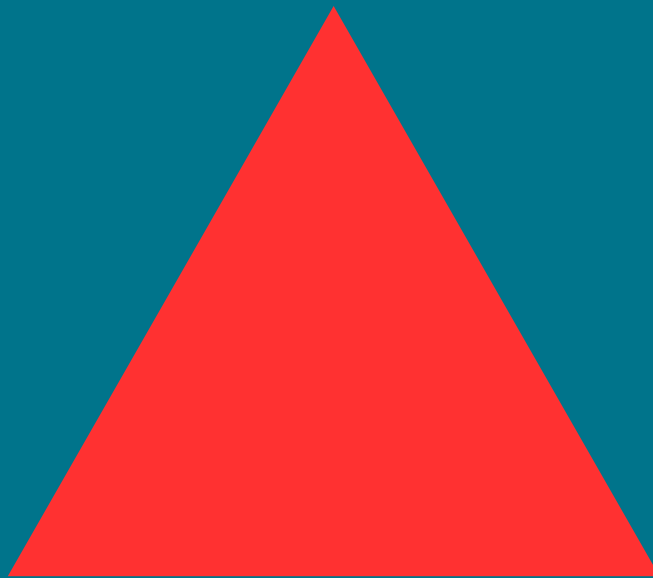
BREU GUIA SOBRE IGUALTAT I RESPECTE

# Una nova mirada



# TRIANGLE DE LA VIOLÈNCIA

La violència masclista en les relacions de parella sovint es manifesta de manera gradual. Inicialment, les conductes restrictives i controladores semblen ser expressions d'amor, com ara la gelosia o el control sobre la roba, les amistats, les activitats i els horaris. La dona pot no percebre aquestes conductes com a violentes i, amb el temps, pot cedir progressivament la seva autonomia i capacitat de presa de decisions. Això crea un ambient emocional carregat de temor i coacció, expressat a través de petites "tiranies" o "micromasclismes". Aquesta normalització de comportaments controladors contribueix a mantenir la víctima en una situació de vulnerabilitat i dificulta la seva capacitat per identificar i respondre adequadament a la violència.



fes click!!



[Protocol d'actuació sanitària davant la violència masclista a les Illes Balears](#)

**Pàg. 18**

# ACTITUS A POTENCIAR



**SENSIBILITAT  
I EMPATIA**



**RÀBIA  
I DETERMINAR LÍMITS**

# CORRESPONSABILITAT



- **Valorar a tots els membres de la família.** Tots som capaços de fer les tasques.
- **Repartir les tasques equitativament,** i segons les capacitats de cadascun.
- **Cadascun s'ocupa del seu espai.**
- **Organització de tasques.** Si tots ajudem, hi haurà més temps per a l'oci.
- **Reforçar positivament.** Valorar i premiar els esforços i els assoliments dels més petits.
- **Ensenyar al que no sap.** Si un membre de la família no pot o no sap fer una tasca en concret, no és bo fer aquesta tasca per ell.
- **Delegar i demanar ajuda.**
- **Predicar amb l'exemple.** Si els més petits veuen que els més majors fan les tasques de la casa per igual, sense protestar, equitativament, amb un somriure i sense males cares, ells respondran actuant de la mateixa manera.
- Tant el pare com la mare **han d'estar informats per igual** de tota la informació dels menors (escola, terapeutes, medicacions, horaris, etc.)



[www.aspaceib.org](http://www.aspaceib.org)

Ctra. Vieja de Bunyola Km. 8,2 07141 Marratxí,  
Mallorca, Islas Baleares

Finançat per:

