

PMORVG PANTUEÑA

MANUAL DE AYUDA PARA MUJERES

**PORQUE TÚ CREES
QUE EL TIEMPO
CURA Y QUE LAS
PAREDES TAPAN, Y
NO ES VERDAD, NO
ES VERDAD.**

Federico García Lorca



Punto Municipal del Observatorio
Regional de
Violencia de Género



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género



AYUNTAMIENTO
TORRES DE LA ALAMEDA



PRESENTACIÓN.

La violencia de género ha sido y sigue siendo una terrible realidad social que pueden sufrir mujeres de todos los países del mundo. Se trata de un grave problema global, tanto por las cifras de prevalencia, como por la gravedad de sus efectos sobre las víctimas. Afecta de manera muy negativa las legítimas aspiraciones de muchas mujeres y a su capacidad de control sobre sus propias vidas, llegando a poner en peligro su salud, su dignidad y la propia supervivencia, así como la de sus hijas e hijos.

Las estadísticas son claras al demostrar la gran cantidad de mujeres que sufren diariamente episodios de violencia machista, lo que indica que nos encontramos claramente ante un problema social que tiene su raíz y su causa en la misma estructura social, en su forma de funcionar y de asignar un lugar a hombres y a mujeres.

Sin duda, una de las principales dificultades a la hora de iniciar el estudio de este fenómeno es alcanzar a entender el proceso. Socialmente, la violencia contra la mujer ha sido o bien directamente ignorada, o bien considerada como un problema privado, como algo que sucedía en la intimidad del hogar, dentro de la vida cotidiana y que sólo concernía a los miembros de la familia. De alguna manera, el uso de la fuerza para mantener el orden establecido estaba normalizado y naturalizado. Por lo tanto, el problema estaba oculto entre cuatro paredes, era invisible y poco o nada podía hacerse al respecto.

Los pasos que llevaron desde esa invisibilidad privada a considerar la violencia de género como un problema social fueron fundamentales para situar el fenómeno en el contexto adecuado.



Esta Guía para la atención de víctimas de violencia de género surge de la necesidad de abordar de manera eficaz la intervención con las mujeres víctimas de violencia de género con sus hijas e hijos y con las personas dependientes de ellas.

Se pretende a través de una actuación coordinada, integral y con perspectiva de género desmontar prejuicios, falsas creencias y estereotipos o perfiles que no pretenden más que ubicar la causa en lo personal y patológico.

Asimismo, esta guía pretende dotar de información suficiente y adecuada tanto a las víctimas como a profesionales intervinientes en este complejo tema.

Esta guía ha sido elaborada por el Equipo multidisciplinar del Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género de la Mancomunidad Pantueña.

Esperamos que la información aquí contenida os sea de utilidad.

Equipo PMORVG Mancomunidad Pantueña.

Mayo de 2019.

Índice

ABRIENDO LOS OJOS

- ✚ ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO? -----PÁG. 3
- ✚ TIPOS DE VIOLENCIA----- PÁG. 4
- ✚ NO TODO LO QUE SE DICE ES CIERTO----- PÁG. 10
- ✚ CONSECUENCIAS PARA LAS MUJERES ----- PÁG. 12
- ✚ EL CICLO DE LA VIOLENCIA: “ME SIENTO DANDO VUELTAS” ----- PÁG. 15
 - ESTRATEGIAS DEFENSIVAS DEL HOMBRE QUE MALTRATA
 - ES HABITUAL SENTIR...
- ✚ CÓMO ROMPER EL CÍRCULO ----- PÁG. 17

CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✚ PLANIFICAR LA HUIDA ----- PÁG. 19
- ✚ ACTUACIONES ANTE UN ATAQUE VIOLENTO ----- PÁG. 20
- ✚ MEDIDAS PARA TU SEGURIDAD ----- PÁG. 21
- ✚ LA DENUNCIA Y EL PROCESO JUDICIAL ----- PÁG. 24

MOVILIZANDO RECURSOS

- ✚ ¿DÓNDE PUEDO ACUDIR? ----- PÁG. 29

ABRIENDO LOS OJOS

La violencia contra las mujeres constituye un grave problema de **salud pública** y una violación de los **derechos humanos**.

La violencia de género es toda aquella violencia que **se ejerce exclusivamente sobre las mujeres** por el hecho de serlo. En todo el mundo, una de cada tres mujeres ha sufrido violencia psicológica, física o sexual, principalmente por parte de un compañero sentimental.

Los actos de violencia que se ejercen son:

- Violencia psicológica
- Violencia física
- Violencia sexual
- Trata y explotación sexual
- Mutilación genital femenina
- Matrimonio forzado
- Acoso laboral
- Violencia durante el embarazo

Entendemos la violencia contra las mujeres como una manifestación de la **desigualdad** en su grado más extremo. Dentro de la relación de pareja, esa desigualdad se expresa en una subordinación al hombre. La violencia contra las mujeres nace y se alimenta del machismo. Es ideológica. Por tanto, es un **problema social**.

Los actos de violencia contra las mujeres son muy numerosos, y a veces pasan desapercibidos por su normalización en la vida cotidiana.

Las consecuencias para las mujeres son variadas: de tipo psicológico (tristeza, ansiedad, baja autoestima, culpa); dolores físicos; pérdida de sueño, apetito y deseo sexual.

UNA PANDEMIA MUNDIAL QUE ADOPTA MUCHAS FORMAS.
Ya sea en el hogar, en el trabajo, en la calle o en los conflictos armados, la violencia contra las mujeres es una pandemia mundial que ocurre en los espacios PÚBLICOS y PRIVADOS.

FORMAS DE VIOLENCIA



Física



Sexual



Psicológica

VIOLENCIA FÍSICA.

Cualquier acto intencionado que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer.

- ✗ BOFETADAS Y EMPUJONES.
- ✗ GOLPEAR, PINCHAR, PELLIZCAR.
- ✗ PATADAS.
- ✗ TIRAR OBJETOS CON VIOLENCIA.
- ✗ SER ARRASTRADA POR EL SUELO.
- ✗ INTERCEPTAR A LA MUJER, PONERSE EN MEDIO DE SU CAMINO, BLOQUEARLE UNA SALIDA COLOCÁNDOSE DELANTE.
- ✗ INTENTOS DE ESTRANGULAMIENTO, AGARRAR POR EL CUELLO.
- ✗ MORDER.
- ✗ UTILIZAR ARMAS.
- ✗ QUEMAR.
- ✗ RECIBIR AGRESIONES EN LA TRIPA ESTANDO EMBARAZADA.
- ✗ PROVOCAR ABORTOS POR GOLPES, CAIDAS O NEGACIÓN DE AUXILIO.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA.

Actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en la mujer, ya sea en público o en privado.

- ✗ CONSIDERAR A LA MUJER COMO LOCA O DESEQUILIBRADA, ESTÚPIDA O INÚTIL.**
- ✗ CAMBIAR EL SENTIDO DE LAS PALABRAS O LOS HECHOS (DECIR UNA COSA Y HACER OTRA). CONFUNDIRLA CON ARGUMENTOS CONTRADICTORIOS.**
- ✗ MOSTRARLE AMOR Y ODIO ALTERNATIVAMENTE.**
- ✗ NEGARSE A ACOMPAÑARLA A HACER COSAS QUE ELLA NECESITA.**
- ✗ NO HABLAR CON ELLA O DEJARLA CON LA PALABRA EN LA BOCA.**
- ✗ QUERER TENER SIEMPRE LA RAZÓN O DECIR LA ÚLTIMA PALABRA.**
- ✗ CULPABILIZARLA DE TODO LO QUE PASA, TAMBIÉN DE COSAS ABSURDAS.**
- ✗ DISCUTIR POR CUALQUIER COSA. LAS DISCUSIONES SON MUY INTENSAS EN COMPARACIÓN CON EL HECHO QUE LAS PROVOCA. “SALTAR A LA MÍNIMA”.**
- ✗ IMPEDIRLE TRABAJAR O ESTUDIAR.**
- ✗ NO PASARLE LLAMADAS. CONTROLAR LAS LLAMADAS QUE HACE.**
- ✗ DARLE GRITOS Y ÓRDENES.**
- ✗ DESTRUIR OBJETOS PERSONALES DE ESPECIAL VALOR SENTIMENTAL PARA ELLA.**
- ✗ IGNORAR SU PRESENCIA.**
- ✗ MIRARLA CON DESPRECIO.**
- ✗ MANIFESTAR CELOS, ACUSARLA DE INFIDELIDAD, PREGUNTAR A LOS HIJOS POR LO QUE HACE LA MADRE, NO DAR EXPLICACIONES DE LO QUE HACE PERO EXIGIR QUE ELLA SIEMPRE SE LAS DÉ.**
- ✗ TRATARLA COMO A UNA NIÑA PEQUEÑA.**
- ✗ CONFUNDIRLA: ELOGIARLA Y HUMILLARLA ALTERNATIVAMENTE, MENTIRLE; EXIGIRLE QUE ADIVINE SUS PENSAMIENTOS, DESEOS O NECESIDADES.**
- ✗ DESAUTORIZARLA DELANTE DE LAS HIJAS O HIJOS.**
- ✗ PRIVARLA DE SUS NECESIDADES BÁSICAS COMO EL SUEÑO O EL ALIMENTO.**

- ✗ AMENAZARLA. OBLIGARLA A HACER COSAS BAJO AMENAZA. OBLIGARLA A ABORTAR.
- ✗ EXIGIRLA ATENCIÓN CONSTANTE Y COMPETIR CON EL RESTO DE LA FAMILIA. TENERLA OCUPADA CONTINUAMENTE NO DEJÁNDOLE TIEMPO PARA ELLA MISMA.
- ✗ NO PERMITIRLE VER SUS PROGRAMAS EN LA TELE.
- ✗ HACER DAÑO A LAS HIJAS O HIJOS, O A ANIMALES PARA DAÑARLA A ELLA.
- ✗ COMERSE LOS ALIMENTOS DESTINADOS A LAS HIJAS O HIJOS.
- ✗ ENSEÑARLE PRODUCTOS INFLAMABLES PARA INDICAR QUE PODRÍA QUEMAR LA CASA.
- ✗ ENSEÑAR CUALQUIER OBJETO Y AMENAZAR QUE PODRÍA UTILIZARLO CONTRA ELLA.
- ✗ SI ESTÁN SEPARADOS, ENTRAR SIN CONSENTIMIENTO O A LA FUERZA EN CASA DE ELLA, TOCAR EL TIMBRE O MOLESTARLA A CADA MOMENTO.
- ✗ CORRER A GRAN VELOCIDAD CON EL COCHE Y AMENAZAR CON PROVOCAR UN ACCIDENTE CON TODA LA FAMILIA.
- ✗ DESCONECTAR LA RADIO, LA TV, EL TELÉFONO O EL ORDENADOR PARA QUE ELLA NO PUEDA UTILIZARLOS CUANDO ÉL NO ESTÁ.

VIOLENCIA AMBIENTAL.

Cualquier acto no accidental que provoque o pueda producir un daño en el entorno para intimidar o perjudicar a la mujer.

- ✗ ENSUCIAR Y DESORDENAR LA CASA A PROPÓSITO.
- ✗ ROMPER OBJETOS PERSONALES O ROBAR SUS PERTENENCIAS.
- ✗ LLENAR LA CASA CON OBJETOS QUE A ELLA LE DESAGRADAN (PORNOGRAFÍA, PERTENENCIAS DE ALGÚN FAMILIAR DESAPARECIDO)
- ✗ GOLPEAR LA PARED. DAR PORTAZOS. GOLPEAR PUERTAS Y MUEBLES. ROMPER EL MENAJE DE LA CASA (PLATOS, FIGURAS DECORATIVAS).
- ✗ ESCONDER MATERIAL DE TRABAJO O ESTUDIO DE ELLA.

CONTROL ECONÓMICO

Control de los recursos económicos de la unidad de convivencia.

- ✗ SOLO GASTA PARA SÍ MISMO.**
- ✗ LE PROHÍBE A ELLA COMPRARSE COSAS PARA SU USO PERSONAL (COLONIA, CREMA, ROPA, ETC.)**
- ✗ PONER BIENES CONJUNTOS A SU NOMBRE, APODERARSE DE HERENCIAS DE ELLA.**
- ✗ NUNCA IR DE VACACIONES.**
- ✗ CONTROLAR EL DINERO QUE GASTA, LIMITARLE EL ACCESO AL DINERO Y ACUSARLA DE GASTAR MUCHO.**
- ✗ GASTAR LOS AHORROS SIN QUE ELLA LO SEPA.**
- ✗ PEDIR PRÉSTAMOS O CONTRAER DEUDAS QUE A ELLA LE AFECTAN SIN CONSULTAR. OBLIGARLA A FIRMAR PRÉSTAMOS O AVALES BANCARIOS, A PEDIR DINERO O A VENDER SUS BIENES.**
- ✗ NEGARSE A APORTAR DINERO PARA LA CASA.**
- ✗ IMPEDIR QUE LA MUJER PARTICIPE EN LA TOMA DE DECISIONES SOBRE CÓMO DISTRIBUIR EL GASTO DEL DINERO.**
- ✗ FORZAR A LA ENTREGA DEL DINERO QUE LA MUJER GANA. NO PONER A ELLA COMO TITULAR O AUTORIZADA DE LAS CUENTAS BANCARIAS.**
- ✗ DECLARAR CONTINUAMENTE QUE TODO ES SUYO.**
- ✗ HACER LA COMPRA ÉL PARA NO TENER QUE DAR DINERO O ACOMPAÑARLA OBLIGATORIAMENTE A LA COMPRA.**
- ✗ EXIGIR LOS TICKETS DE CADA COSA QUE ELLA COMPRA.**
- ✗ RETENER SUS TARJETAS O CUENTAS BANCARIAS.**
- ✗ MENTIR SOBRE EL DINERO EXISTENTE EN LA UNIDAD DE CONVIVENCIA.**
- ✗ NO CUMPLIR CON LAS PENSIONES ALIMENTICIAS EN CASO DE SEPARACIÓN O DIVORCIO, O AMENAZAR CON ELLO.**

CONTROL SOCIAL Y VIOLENCIA SOCIAL

Cualquier conducta intencionada dirigida a limitar las relaciones de la mujer con su entorno o perjudicar su imagen pública.

- ✗ MALTRATO VERBAL EN PRESENCIA DE TERCERAS PERSONAS.**
- ✗ HUMILLACIONES EN PÚBLICO.**
- ✗ COQUETEAR ABIERTAMENTE CON OTRAS MUJERES EN SU PRESENCIA.**
- ✗ CONTROL DE SUS RELACIONES (AMISTADES, FAMILIARES)**
- ✗ TRATAR MAL A SUS AMISTADES O FAMILIARES.**
- ✗ OBLIGARLA O PRESIONARLA PARA QUE SE VISTA O ARREGLE COMO ÉL QUIERE.**
- ✗ HACERSE LA VÍCTIMA EN PÚBLICO HACIENDO CREER QUE ES ELLA QUIEN LE MALTRATA.**
- ✗ DENUNCIARLA A LA POLICIA.**
- ✗ NO HACERSE RESPONSABLE DE LAS HIJAS O HIJOS.**
- ✗ LLAMARLA CONSTANTEMENTE CUANDO NO ESTÁ EN CASA PARA SABER DÓNDE ESTÁ.**
- ✗ PONERLE HORA DE LLEGADA A CASA. CONTROLAR EL TIEMPO QUE TARDA EN REALIZAR LAS GESTIONES.**
- ✗ TRATARLA COMO SU CRIADA.**
- ✗ APARECER EN TODOS LOS LUGARES DONDE ELLA VA.**
- ✗ OBLIGARLA A ACUDIR A CONSULTA MÉDICA DICHIENDO QUE ESTÁ LOCA.**
- ✗ PROVOCAR QUE LA DESPIDAN DEL TRABAJO.**
- ✗ NO PERMITIRLE HABLAR O PROHIBIRLA HABLAR DE DETERMINADOS TEMAS.**
- ✗ SECUESTRAR A LAS HIJAS O HIJOS.**

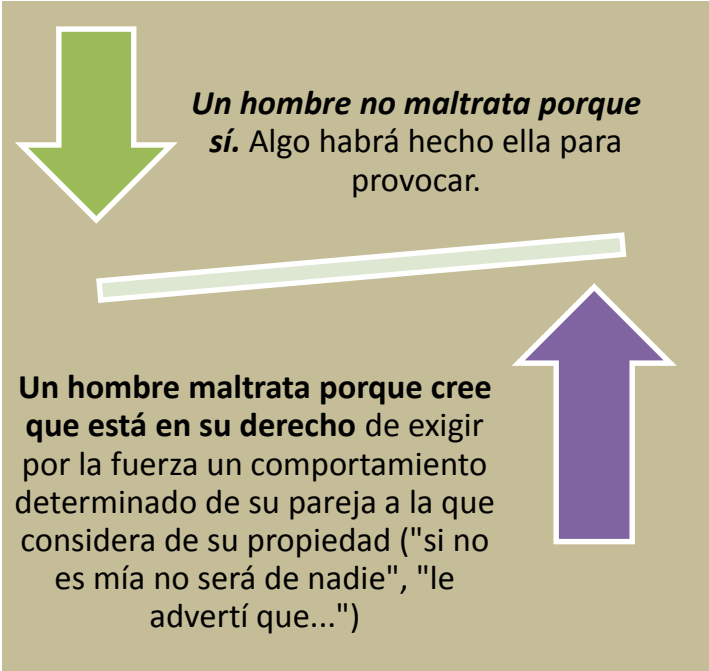
MALTRATO SEXUAL.

La violencia sexual es todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseadas, o el uso de la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, sea cual fueren las circunstancias.

El abuso sexual es la invasión física o la amenaza de invasión física de naturaleza sexual, tanto si es por la fuerza como si es en condiciones de desigualdad o coacción.

- ✗ LE EXIGE TENER RELACIONES SIN IMPORTARLE SUS DESEOS.**
- ✗ NO ACEPTA NEGATIVAS.LA VIOLA.**
- ✗ TIENE CONDUCTAS SEXUALES DELANTE DE LOS MENORES.**
- ✗ SE ENFADA, PUEDE INICIAR UNA DISCUSIÓN O PUEDE ESTAR VARIOS DIAS SIN HABLARLA SI NO ACEPTA MANTENER RELACIONES SEXUALES.**
- ✗ TOMA REPRESALIAS SI ELLA NO ACCEDE A TENER RELACIONES SEXUALES, O LE OBLIGA A MANTENERLAS COMO ÉL QUIERE.**
- ✗ LE OBLIGA A REALIZAR PRÁCTICAS QUE ELLA NO DESEA.LE OBLIGA A VER PORNOGRAFÍA Y A IMITAR LO QUE APARECE.**
- ✗ UTILIZA UN LENGUAJE SEXISTA Y SEXUALIZADO PARA DEFINIR A LAS MUJERES Y/O HABLAR DE ELLAS.**
- ✗ HACE A LA MUJER FOTOS SIN SU CONSENTIMIENTO.**
- ✗ LE OBLIGA A VESTIRSE DE MANERA PROVOCATIVA.**
- ✗ LE OBLIGA A TENER RELACIONES CUANDO ELLA ESTÁ DEPRIMIDA, ENFERMA, INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE UN PARTO O UN ABORTO, DE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO, DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN, ETC.**
- ✗ PRETENDE TENER RELACIONES CUANDO ESTÁ SUCIO Y MALOLIENTE.**
- ✗ LA ACUSA DE FRÍGIDA, ESTRECHA, NINFÓMANA, ECT. LA COMPARA CON OTRAS MUJERES.**
- ✗ LA UTILIZA COMO DESCARGA HOSTIL DESPUÉS DE UN DISGUSTO LABORAL O FAMILIAR.**
- ✗ LE OBLIGA A TENER RELACIONES DELANTE DE LAS HIJAS O HIJOS.**

 NO TODO LO QUE SE DICE ES CIERTO.



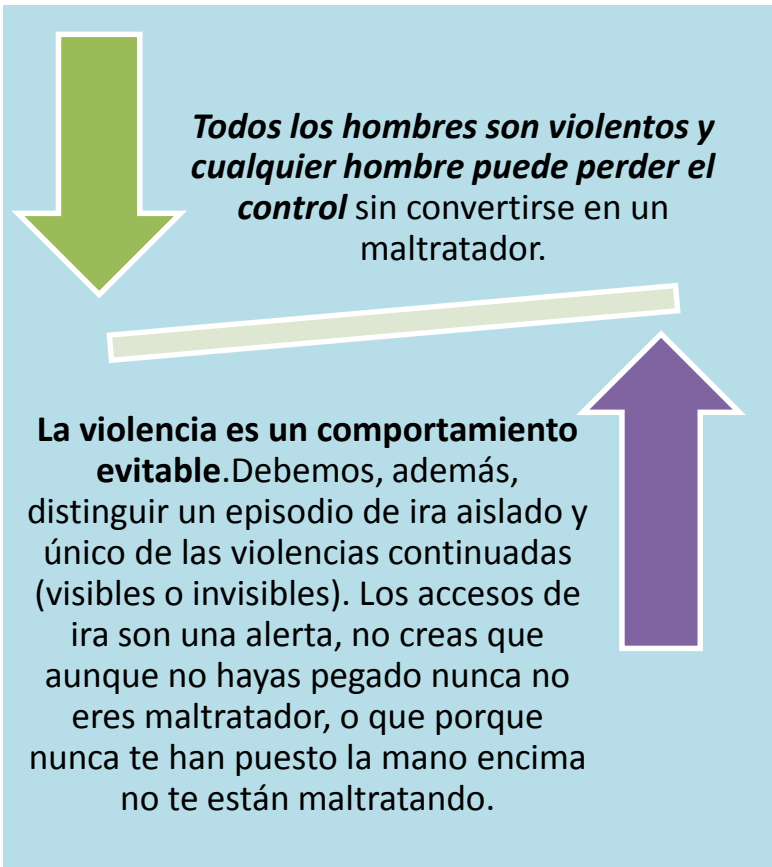
Un hombre no maltrata porque sí. Algo habrá hecho ella para provocar.

Un hombre maltrata porque cree que está en su derecho de exigir por la fuerza un comportamiento determinado de su pareja a la que considera de su propiedad ("si no es mía no será de nadie", "le advertí que...")



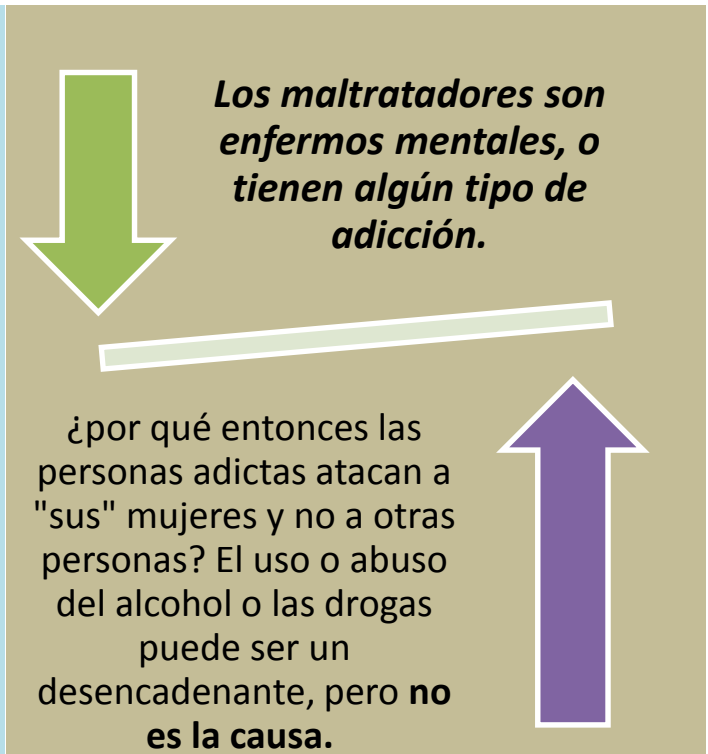
Maltratadores y víctimas son personas de escasa cultura, bajo nivel de estudios y clase social desfavorecida.

Las mujeres pobres no sufren más violencia pero sí tienen menos medios para salir de ella sin ayuda de los recursos públicos.



Todos los hombres son violentos y cualquier hombre puede perder el control sin convertirse en un maltratador.

La violencia es un comportamiento evitable. Debemos, además, distinguir un episodio de ira aislado y único de las violencias continuadas (visibles o invisibles). Los accesos de ira son una alerta, no creas que aunque no hayas pegado nunca no eres maltratador, o que porque nunca te han puesto la mano encima no te están maltratando.



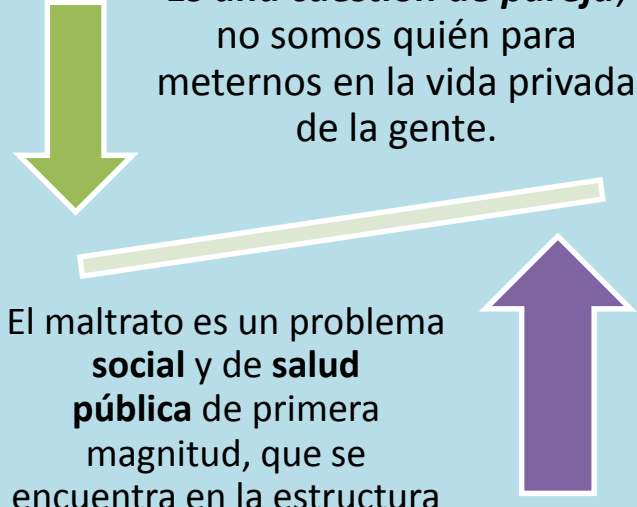
Los maltratadores son enfermos mentales, o tienen algún tipo de adicción.

¿por qué entonces las personas adictas atacan a "sus" mujeres y no a otras personas? El uso o abuso del alcohol o las drogas puede ser un desencadenante, pero **no es la causa.**



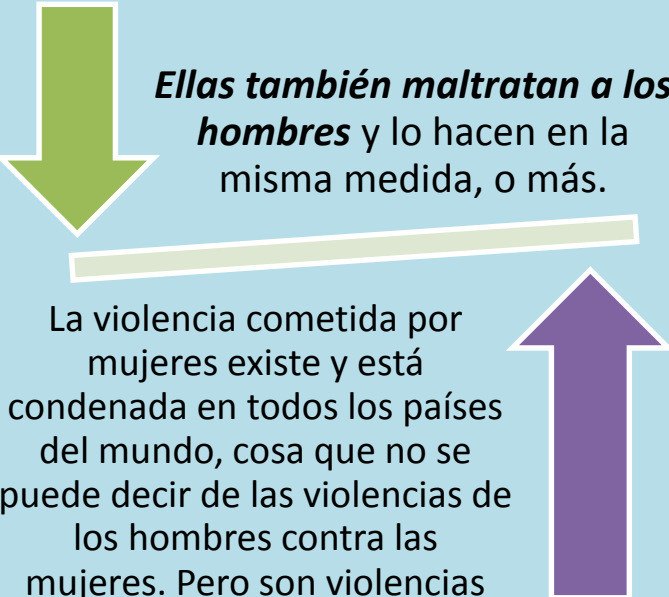
El maltratador ha tenido una infancia difícil, fue maltratado.

Ni todos los maltratadores fueron maltratados, ni todos los maltratados son hoy maltratadores. Por contra, muchos de ellos son hoy activistas contra la violencia de género.



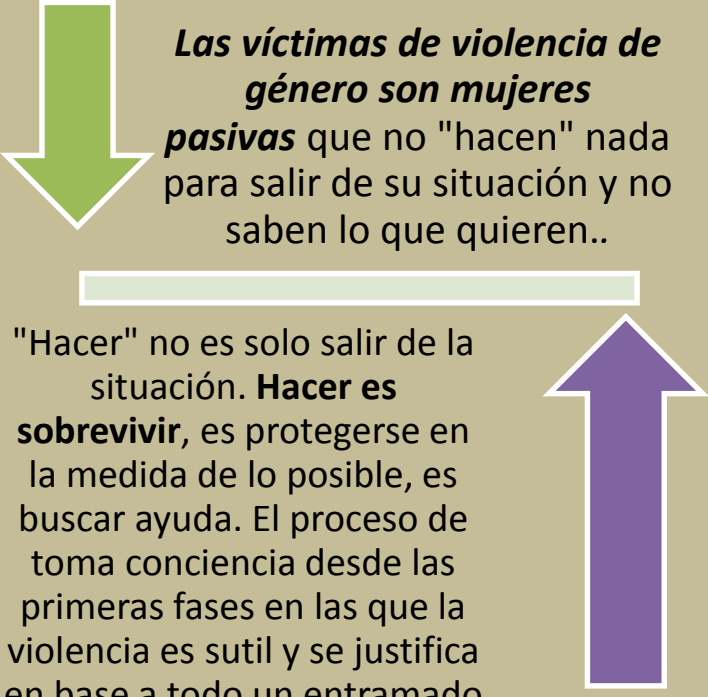
Es una cuestión de pareja, no somos quién para meternos en la vida privada de la gente.

El maltrato es un problema **social** y de **salud pública** de primera magnitud, que se encuentra en la estructura de las sociedades.



Ellas también maltratan a los hombres y lo hacen en la misma medida, o más.

La violencia cometida por mujeres existe y está condenada en todos los países del mundo, cosa que no se puede decir de las violencias de los hombres contra las mujeres. Pero son violencias diferentes y **la violencia contra las mujeres es mucho más numerosa y provoca más muertes.**



Las víctimas de violencia de género son mujeres pasivas que no "hacen" nada para salir de su situación y no saben lo que quieren..

"Hacer" no es solo salir de la situación. **Hacer es sobrevivir**, es protegerse en la medida de lo posible, es buscar ayuda. El proceso de toma conciencia desde las primeras fases en las que la violencia es sutil y se justifica en base a todo un entramado social y cultural que nos enseña a ello, es largo para las mujeres, pero es un proceso activo.



Los asesinatos por violencia de género son casos aislados.

El terrorismo machista es la primera causa de mortalidad femenina en el mundo. Quizás en algunos países maten a menos que en otros, pero **una sola vida sería demasiada**. Un asesinato es solo una punta de iceberg de un océano de violencias cotidianas que destruyen la autoestima, generan un miedo paralizante e impiden desarrollarse como personas libres a las mujeres que los sufren cuando están vivas.

CONSECUENCIAS PARA LAS MUJERES.

Antes de enumerar las consecuencias que la violencia de género produce en las mujeres que la sufren, es importante saber que...

LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES ESTRUCTURAL. No se debe a rasgos individuales de una serie de individuos. Las normas y los valores relacionados con los géneros que sitúan a la mujer en una posición subordinada con respecto al hombre, mantienen y refuerzan la violencia contra ella. Esto sucede en todas las clases sociales, religiones y niveles educativos.

LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER ES INSTRUMENTAL. La violencia de género es un instrumento de dominación y control.

CONSECUENCIAS EN LA SALUD FÍSICA

- ✗ Lesiones diversas: contusiones, traumatismos, heridas, quemaduras, rotura de tímpano...
- ✗ Deterioro funcional (torpeza, olvidos, caídas, sensación de no ser capaz de tomar decisiones)
- ✗ Síntomas físicos inespecíficos (por ejemplo cefaleas, dolores musculares, cansancio prolongado)
- ✗ Afecciones cardíacas o circulatorias.
- ✗ Peor salud general.

CONSECUENCIAS CRÓNICAS DE SALUD

- ✗ Dolor crónico en diversas partes del cuerpo.
- ✗ Síndrome del intestino irritable.
- ✗ Otros trastornos gastrointestinales.
- ✗ Quejas somáticas.
- ✗ Enfermedades cardíacas.
- ✗ Fibromialgia.

CONSECUENCIAS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- ✗ **Por relaciones sexuales forzadas:** pérdida de deseo sexual, trastornos menstruales, enfermedades de transmisión sexual incluida el VIH/SIDA, sangrado y fibrosis vaginal, dispareunia (coito doloroso), dolor pélvico crónico, infección urinaria, embarazo no deseado...
- ✗ **Por maltrato durante el embarazo:** embarazos con complicaciones, hemorragia vaginal, amenaza de aborto, muerte fetal, parto prematuro, bajo peso al nacer...

CONSECUENCIAS EN SALUD PSÍQUICA

- ✗ Depresión y ansiedad.
- ✗ Tristeza.
- ✗ Ansiedad o angustia.
- ✗ Fobias y Trastorno de pánico.
- ✗ Insomnio.
- ✗ Cambios del estado de ánimo.
- ✗ Ganas de llorar sin motivo.
- ✗ Trastorno de estrés postraumático y Trastorno de estrés agudo.
- ✗ Trastornos de la conducta alimentaria y del sueño.

- ✗ Trastornos psicosomáticos y Trastorno adaptativo.
- ✗ Sentimientos de vergüenza y culpabilidad.
- ✗ Conductas autolíticas y autodestructivas.
- ✗ Abuso de alcohol, drogas y psicofármacos.
- ✗ Irritabilidad.
- ✗ Baja autoestima.
- ✗ Suicidio o ideación suicida.

CONSECUENCIAS EN SALUD SOCIAL

- ✗ Aislamiento.
- ✗ Pérdida de empleo.
- ✗ Absentismo laboral.
- ✗ Disminución del número de días de vida saludable.

CONSECUENCIAS EN SALUD DE HIJAS E HIJOS. Las consecuencias se presentan tanto si son víctimas directas de la violencia como si son testigos de la violencia en su entorno.

- ✗ Alteraciones del desarrollo físico, psíquico y emocional.
- ✗ Sentimientos de amenaza.
- ✗ Dificultades de aprendizaje y socialización.
- ✗ Adopción de comportamientos de sumisión o violencia con sus compañeros y compañeras.
- ✗ Mayor frecuencia de enfermedades psicosomáticas.
- ✗ Alta tolerancia a situaciones de violencia en general. Mayor probabilidad de utilizar la violencia para expresar emociones (frustración, dolor, ansiedad...)
- ✗ La violencia puede también afectar a otras personas dependientes de la mujer y que convivan con ella.

OTRAS RESPUESTAS HABITUALES SON LAS SIGUIENTES:

- Minimización de lo ocurrido o negación del peligro.
- Distorsiones cognitivas (idealización de su agresor).
- Disociación.
- Conductas de “cuidado” de su agresor como estrategia de afrontamiento (conductas de pena, apaciguamiento, justificación, complacerlo, decirle que busque ayuda terapéutica).
- Cuando las amenazas y demás actitudes violentas son intensas y persistentes, la víctima con frecuencia incorpora el sistema de creencias del agresor como una estrategia defensiva inconsciente. Este hecho puede producir alteraciones en su identidad y provocar cambios emocionales y conductuales que podrían confundirse con Trastornos de Personalidad.

EL CICLO DE LA VIOLENCIA: “ME SIENTO DANDO VUELTAS”.

La violencia de género se manifiesta a través de un ciclo que perpetúa y mantiene la conducta violenta del agresor. Además, hace que la mujer se sienta culpable de lo ocurrido, provoca un desgaste emocional que conduce a la debilidad y a la vulnerabilidad, y aumentan las dificultades para romper la relación.



La violencia de género se utiliza para someter y controlar a la mujer; es un instrumento de poder dentro de las relaciones entre mujeres y hombres. Podrás reconocer ciertos **comportamientos encadenados que configuran el mecanismo de control**: Aislamiento, Ataques verbales, Intimidación, Coacciones, Control económico, Abuso de autoridad, Minimizar, Negar, Culpar.

Cada vez que el ciclo da una nueva vuelta...

- la violencia se va consolidando
- la fase de calma, reconciliación o luna de miel tiende a desaparecer
- la violencia se hace más frecuente y sus consecuencias más graves

ESTRATEGIAS DEFENSIVAS DEL HOMBRE QUE MALTRATA		LA MUJER SIENTE CON FRECUENCIA...	
FUNDAMENTAN	Buscan argumentos para que parezca que está bien lo que hizo.	INDEFENSIÓN	Los intentos de controlar la situación han sido un fracaso. “No hay nada que pueda hacer para evitar lo que me pasa” . Falta de esperanza y desesperación.
MINIMIZAN	Restan importancia a la agresión para conseguir distanciarse del daño causado, argumentando que éste no ha sido tan grave: “no le pegué, sólo le empujé”	MIEDO	Miedo a hablar y que empeore la situación. Miedo a no saber qué hacer para acabar con ello. Miedo a no saber hasta dónde puede llegar el maltrato. Miedo a una nueva discusión/agresión. Miedo a lo que le pueda suceder a mis hijos e hijas.
DESVÍAN EL PROBLEMA	Suelen achacar su comportamiento a la falta de trabajo, a la situación económica, a sus problemas con el alcohol, etc. Con este mecanismo trasladan la responsabilidad a cuestiones ajenas a sí mismos.	INTERNALIZACIÓN DE LA CULPA	Creerse responsable de haber provocado las agresiones. “Yo también discuto y también tengo mucho carácter” . Se pierde mucho tiempo y energía planificando la vida y las conversaciones para no irritar al agresor.
OLVIDAN	Aseguran que no recuerdan, que no son conscientes de los que se les acusa. Niegan abiertamente ataques para restar credibilidad al relato de la mujer.	AMBIVALENCIA	La pareja no siempre es violenta. “A veces siento que es un compañero cariñoso” . Si cambiara... “No siempre es malo, la gente le quiere mucho y dicen que es buena persona”. “Con mis hijos/as se porta bien”....
RACIONALIZAN	Explican coherentemente conductas y hechos violentos. Tales explicaciones no serían admitidas si el entorno social no legitimase esos comportamientos.	BAJA CONFIANZA EN SÍ MISMA	Interiorizar la creencia de que has perdido capacidades; de que sin una pareja no vas a ser capaz de tener una vida plena e independiente. “Sin él no soy nada” . Es duro reconocer haber sido maltratada por la persona que elegiste para compartir tu vida.
PROYECTAN	Atribuye a la mujer la responsabilidad de las conductas violentas. “Ella me provoca”		

🚦 ¿CÓMO ROMPER EL CÍRCULO?

1) **IDENTIFICA LOS SIGNOS DE VIOLENCIA** → mira si alguno de los siguientes escenarios se parece a tu situación actual en casa:

- ❑ Te insultan con la intención de menospreciarte y hacerte sentir mal.
- ❑ Te desalientan a participar en actividades, eventos sociales, etc.
- ❑ Te impiden ver a tu familia y amistades.
- ❑ Tienes una pareja que se comporta de una manera extremadamente celosa, e intenta mantener elevados niveles de control sobre tu vida.
- ❑ Te agrede, te obliga a mantener relaciones sexuales, te amenaza...
- ❑ Te culpa por el comportamiento violento, o te dice que te lo mereces.

2) **RECONOCE LA VIOLENCIA.** Acepta el hecho de que la violencia existe, pero ten presente que también puedes expulsarla de tu vida.

3) **ROMPE EL CICLO.** Date tiempo para pensar, aléjate del entorno que te daña y busca ayuda en familiares, amistades o ayuda profesional. Recupera tus fuerzas. No te abandones.



4) **CUÉNTALE A ALGUIEN LO QUE SUCEDE.**

5) **CREA UN PLAN DE ACCIÓN** → toma algunas medidas, aunque pienses que no vas a necesitar utilizarlas. Por ejemplo:

- ❑ Guarda los teléfonos de emergencia en el móvil en marcación rápida.
- ❑ Busca una persona de confianza que te preste alojamiento en caso de tener que salir huyendo de casa. En caso de no disponer, existen servicios de alojamiento a los que puedes acudir.
- ❑ Ten una maleta preparada con algo de ropa y con la documentación necesaria (DNI, tarjeta sanitaria, algo de dinero, libretas bancarias, documentación de tus hijas o hijos, etc.)

6) **TOMA MEDIDAS LEGALES** → busca asesoramiento legal para que te informen de la mejor manera para afrontar esta situación. Para la interposición de la denuncia, acude a un puesto de la policía o la guardia civil. Si es posible, acude acompañada o solicita turno de oficio antes de interponer la denuncia (en "consejos prácticos" os ampliamos esta información).

Ventajas y riesgos de la ruptura

Cada decisión que tomes para poner fin al maltrato comporta unos riesgos y unos beneficios que debes conocer. Son múltiples las ventajas, pero el maltratador te pondrá muchos obstáculos para terminar la relación. Confronta las circunstancias que debes conocer para evaluarlas y así poder reducir los riesgos.

✘ Ventajas

- Terminar con el abuso y la humillación.
- Dejar atrás el miedo y el peligro
- Recuperar la salud.
- Rescatar a los hijos de esa vida violenta.
- Recobrar la confianza y el respeto en ti misma.
- Recuperar la autoridad frente a los hijos.
- Aprender a ser libre y responsable.
- Vivir independiente y tranquila.
- Reconstruir la esperanza de un proyecto de vida mejor.
- Recibir apoyo y solidaridad.
- Volver a ver a parientes y amistades.
- Dejar de vivir controlada.
- Conocer gente nueva y salir del aislamiento.
- Vivir y disfrutar sin tener que pedir permiso o sentir culpa.
- Invitar gente a casa.
- Ayudar a otras mujeres en tu misma situación.

✘ Riesgos

- Riesgo de aumento de amenazas y violencia física.
- Riesgo de acoso continuado.
- Riesgo de daños físicos serios.
- Riesgo de secuestro de los hijos.
- Riesgo de pérdida del hogar, posesiones.
- Riesgo de reducción del nivel de vida.
- Riesgo de no ser creída.
- Riesgo de ser presionada por la familia para no continuar el proceso.
- Riesgo de ser culpabilizada.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Planificar la huida.

- Busca a alguien de confianza para que te acompañe y te apoye en tu salida. Has de conocer previamente los lugares donde puedes recibir ayuda.
- Si has decidido irte de casa antes de que se produzca otro ataque, elige un momento en que la situación esté tranquila.
- Procura que tu agresor no esté en casa y si está, esgrime razones verosímiles para poder abandonar la casa sin levantar sospechas.
- No des información ni indicios de tus planes para evitar el control.
- No tomes tranquilizantes, (pastillas para dormir, drogas, alcohol). Necesitas estar alerta y lúcida para pensar, decidir y defenderte.
- Acude a un recurso **especializado**: PMORVG (Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género (Tfno.: 918868259/606590159).

Prepara una lista de teléfonos de amistades, parientes, personal médico, escuelas y guarda tus documentos más importantes.

Lista de comprobación

- ***Libro de familia.**
- Contrato de arrendamiento.
- ***Escrituras de propiedad.**
- Documentos de seguros.
- Expedientes académicos (tuyos y de los hijos/as).
- ***Autorización de residencia y/o trabajo, si no tienes la nacionalidad española. (tuyos y de los hijos/as).**
- Ropa. (tuyos y de los hijos/as).
- Agenda de direcciones.
- Partidas de nacimiento.
- Certificados médicos. (tuyos y de los hijos/as).
- ***Tarjetas de la seguridad social. (tuyos y de los hijos/as).**
- Permiso de conducir.
- DNI y pasaporte. (tuyos y de los hijos).
- Tarjeta de crédito y cartillas bancarias (acudir a la entidad bancaria y solicitar movimientos de todas las cuentas).
- Todo el dinero que puedas juntar. Joyas.
- Llaves (casa, coche, etc.)
- Medicamentos, informes médicos de las enfermedades que podáis tener tú o tus hijos/as.

- Títulos de estudios o formación para la búsqueda de empleo.
- Fotos.
- *Teléfono móvil.
- *Cualquier objeto personal que consideres imprescindible para ti o para tus hijas/os.

- Saca fotocopias de documentos importantes, escrituras, recibos de banco o de salario, inversiones, etc.
- Haz un inventario de todos los bienes, propiedades y objetos que haya en tu casa.
- Abre una cuenta en un banco que sólo tú conozcas y deposita allí todo el dinero que puedas reunir. Recuerda que él dejará de darte dinero para mantenerte controlada.
- Si no trabajas, empieza a buscar empleo cuanto antes. Recopila certificados de estudio y de trabajos anteriores (te servirán como currículum). Inscríbete, si te encuentras motivada, en algún curso de formación.
- **No te desanimes.** Por mínimas que sean tus posibilidades de conseguir trabajo, decidirte a buscarlo te ayudará a ir superando tus miedos y a comenzar a luchar por ti misma

No le des más importancia a los bienes materiales que a tu propia vida, por más que te haya costado conseguirlos.

Actuaciones ante un ataque violento.

- Si puedes salir, **ponte a salvo**; vete a la comisaría más próxima y denuncia; o acude a un lugar seguro y pon la denuncia después. Si no, enciértrate en una habitación y procura pedir auxilio. Lleva siempre el móvil encima con los teléfonos que puedas necesitar.
- Si el ataque es inevitable, procura convertirte en un blanco pequeño. Protégete con los brazos la cara y la cabeza.
- Haz todo el escándalo posible, en ello está tu salvación (grita “fuego”, pide ayuda).
- Enseña a tus hijas e hijos a conseguir ayuda y a protegerse cuando comiencen episodios violentos.
- Registra las situaciones de violencia vividas, con fechas y detalles.
- Guarda siempre una copia de las denuncias que interpongas, pídela antes de irte de comisaría.

- Anota los datos de todas las personas que han sido testigos de cada agresión y de las profesionales que te atendieron (médicos, psicólogas, etc.)
- Toma fotos de las heridas, marcas o moratones en las que aparezca la fecha.
- Guarda todas las pruebas de la violencia: ropa rota o ensangrentada, armas utilizadas, objetos destruidos, etc.
- Acostúmbrate a no llevar adornos como cadenas o colgantes que pueda utilizar para estrangularte.

Medidas de seguridad (tras el cese de la convivencia).

- **Protégete dentro de casa.** Vuelve a hacer de tu casa un espacio seguro.
- Solicita el **cambio de tu número telefónico.** Mantén una entrevista con tu compañía telefónica exigiéndole la confidencialidad de tus datos. Haz esta solicitud también por escrito.
- **No deben pasar.** Hay hombres que esgrimen sus derechos como padre para pasar muchas horas en casa de su ex - compañera. Es sólo un intento de apropiarse del tiempo y del espacio que ya no les pertenece y de continuar con su conducta dominante, arbitraria y violenta.
- **Llama a la policía si eres acosada.** Pide la copia de la denuncia. Ten cuidado con la dirección que facilitas en las denuncias y otros documentos a los que pueda tener acceso el agresor.
- No frecuentes los lugares habituales conocidos por el agresor.
- Si tus hijas son pequeñas, asegúrate de que sepan bien los nombres completos, la dirección y el teléfono de la casa y de la familia.
- **NUNCA ACEPTES HABLAR CON TU EXCOMPAÑERO VIOLENTO A SOLAS.** Si es necesario el encuentro, tenlo en el despacho de tu abogada.
- Si te sorprende, **aléjate cuanto antes,** evita la agresión. No esperes a que las cosas empeoren. Si es posible, vete a un lugar seguro.
- Si llama por teléfono con amenazas e insultos, **cuelga.** No pierdas energías en decir nada.

Si además tienes sentencia de Divorcio o de Medidas paterno-filiales (sin O.P.)

- El padre tiene derecho a relacionarse con sus hijas e hijos, siempre que una resolución judicial así lo haya dictaminado. **Evita las visitas dentro del domicilio.**
- Las **visitas y recogidas de los menores** pueden realizarse fuera de la casa, en la puerta de la calle, en la esquina o en algún lugar que se haya acordado previamente. Intenta que la entrega y recogida la efectúe una persona de tu confianza, evita hacerlo tú.
- El pago de los alimentos tiene que realizarse mediante transferencias bancarias, no debes permitir que se utilice como excusa para los encuentros o las agresiones por parte de tu ex-compañero. Abre una cuenta bancaria donde se transfiera el dinero y queden registradas las operaciones.
- El Centro escolar tiene que conocer la situación, habla con la dirección del Centro para que sólo tú o la persona que autorices pueda recoger a los niños. Es conveniente que esta solicitud la hagas por escrito y recuerda aportar siempre una copia de la resolución judicial.

Si tienes también concedida una Orden de Protección (O.P.)

- Con atribución del domicilio familiar: **cambia inmediatamente la cerradura.** Comunícaselo a tu entorno familiar y laboral. Además de a la persona que te alquila la casa y al vecindario más próximo para que puedan avisarte si le ven merodear por las inmediaciones de tu vivienda.
- Si tienes movilidad en tu empresa solicita un **cambio confidencial de destino.** Cuando sea posible cambia tus horarios de trabajo. Si tienes una OP es un derecho que te reconoce la ley (LO 1/2004).

**Informa de tu situación a vecinos, familiares y
compañeras de trabajo.**

No tengas vergüenza de implicarles en tu protección.

En cuanto a la familia....

- No te desalientes por los familiares o amigos que se posicionen a favor de tu compañero. Si tu familia no te brinda su apoyo no te agobies tratando de que cambien de actitud y comprendan tus razones. A pesar de que sea tu familia, no esperes más de lo que puedan dar. Pueden tener miedo u otros intereses que les hagan guardar silencio o ponerse en contra tuya.

- Ten cuidado con tu tendencia a depender y a dejarte manipular → Si tu familia te da refugio, pueden sentirse con derecho a darte órdenes, a suplantarte en la educación de tus hijos y puedes reproducir comportamientos sumisos.
- Si tus amigos o tu familia quieren buscar a tu compañero para darle una paliza, para vengarse, frénalos. Es más eficaz que te protejan, que te ofrezcan un lugar a ti y a tus hijos y que te acompañen.
- No pierdas tiempo ni energías intentando convencer a tu familia política de que su hijo, hermano o pariente es un delincuente.

LA DENUNCIA Y EL PROCEDIMIENTO JUDICIAL.

Busca un/a especialista en la materia (Violencia de Género y/o Familia). En el mundo del derecho existen especialistas al igual que en la medicina. Nunca se te ocurriría ir al dentista si estuvieses perdiendo la vista.

Asesoramiento

Acude a un recurso **especializado**:

1. PMORVG (Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género (Tfno.: 918868259/606590159).
2. Llama al 016 y te facilitarán la información necesaria si no te la han facilitado en el hospital o en la Guardia Civil.
3. Servicios de Orientación Jurídica (consultas jurídicas y en su caso, solicitar Asistencia Jurídica Gratuita).
 - **SOJ en Alcalá de Henares**: lunes, miércoles y viernes de 10 a 13,30 horas. Pza. Paloma s/n. Tfno.: 91 879 70 40.
 - **SOJ en Arganda del Rey**: martes y jueves de 10 a 13,30 horas Camino del Molino nº 3. Tfno.:91 876 11 99.

“Con independencia de la existencia de recursos para litigar, se reconoce el derecho de asistencia jurídica gratuita, que se les prestará de inmediato, a las víctimas de violencia de género, de terrorismo y de trata de seres humanos en aquellos procesos que tengan vinculación, deriven o sean consecuencia de su condición de víctimas, así como a los menores de edad y las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental cuando sean víctimas de situaciones de abuso o maltrato.” (Artículo 2. g) de la Ley 1/1996, de 10 de enero de Asistencia Jurídica Gratuita).

4. En Madrid existen algunos recursos que pueden ser útiles:
Asociación de Mujeres Juristas Themis.
Cita previa: Tfno.:914 09 41 84.

Defensa judicial.

Una vez interpuesta la denuncia por Violencia de Género, se tramita en el juzgado de Violencia de Género. Si los hechos han ocurrido dentro del partido judicial de la Mancomunidad de Pantueña, se instruirán en el Juzgado de Violencia de Arganda del Rey, y se enjuiciarán por el Juzgado de lo Penal de Alcalá de Henares.

La denunciante (MUJER) en los procedimientos judiciales puede estar en CALIDAD ÚNICAMENTE DE TESTIGO y defenderá sus intereses el Ministerio Fiscal. Ó puede personarse como ACUSACIÓN PARTICULAR, en este caso, es preceptivo la asistencia letrada y la representación por medio de procurador/a.

Si se opta por la Asistencia Jurídica Gratuita, se te designarán profesionales del Turno de Oficio especializados en la materia. Si decide no solicitar el beneficio de la Asistencia Jurídica Gratuita, y prefiere un abogado/a de tu confianza deberá abonar los honorarios de los profesionales.

En ambos casos debe tener en cuenta que la relación del Abogado/a con la cliente debe fundarse en la recíproca confianza.

Si es un Abogado/a particular dicha relación puede verse facilitada mediante la suscripción de la Hoja de Encargo (importe aproximado, en cuanto sea posible, de los honorarios, o de las bases para su determinación.).

Tanto si los profesionales son del Turno de Oficio o son particulares tienen la obligación de poner en su conocimiento incluso por escrito, cuando se lo solicites del mismo modo:

- a. Su opinión sobre las posibilidades de sus pretensiones y resultado previsible del asunto.
- b. Todas aquellas situaciones que aparentemente pudieran afectar a su independencia, como relaciones familiares, de amistad, económicas o financieras con la parte contraria o sus representantes.
- c. La evolución del asunto encomendado, resoluciones trascendentes, recursos contra las mismas; posibilidades de transacción, conveniencia de acuerdos extrajudiciales o soluciones alternativas al litigio.

La Abogada tiene que asesorarte y defenderte con diligencia, y dedicación, asumiendo personalmente la responsabilidad del trabajo encargado sin perjuicio de las colaboraciones que recabe.

Tiene también la obligación, mientras esté asumiendo tu defensa, de llevarla a término en su integridad, gozando de plena libertad a utilizar los medios de defensa, siempre que sean legítimos y hayan sido obtenidos lícitamente, y no tiendan como fin exclusivo a dilatar injustificadamente los pleitos.

La documentación que le entregues estará siempre a tu disposición no pudiendo en ningún caso el Abogado/a retenerla, ni siquiera bajo pretexto de tener pendiente cobro de honorarios. No obstante podrá conservar copias de la documentación (Art. 13 Código Deontológico de la Abogacía Española)

Te debe aconsejar, **pero la decisión final sobre cada asunto siempre es tuya.**

No tengas miedo en iniciar acciones legales contra tu pareja. **Es una manera de protegerte**, demostrándole que la sociedad tiene recursos para castigar las conductas violentas del tipo que sean (físicas, psicológicas, etc).

Las Intervenciones.

Situación de URGENCIA:

Ante una agresión grave deberás **acudir a urgencia hospitalaria o centro de salud más próximo**. La denuncia se interpondrá por el Centro Sanitario (Protocolo de Violencia) o por ti misma posteriormente, pudiéndote tomar declaración en el mismo centro hospitalario en caso de ser necesario.

Una vez dada de alta, podrás dirigirte, con el fin de demandar los recursos de protección que necesites para ti y tus hijos/as (casa de acogida, o centro de recuperación integral):

1. Centro de Servicios Sociales de tu zona.
2. PMORVG (Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género).
3. Llama al 016 y te facilitarán la información necesaria si no te la han facilitado en el hospital o en la Guardia Civil.

Se te informará jurídicamente, tanto en el orden penal como en el civil para que puedas emprender las acciones pertinentes que el caso requiera. Al mismo tiempo se te facilitará atención psicológica de urgencia.

Si aceptas el recurso de ingreso en un Centro, se pospondrá la denuncia al agresor hasta que hayas ingresado en el recurso para evitar riesgos innecesarios.

Situación de NO URGENCIA:

En agresiones menos graves, si haces uso de los recursos institucionales los pasos que seguirás serán los siguientes:

- Acudir a la Guardia Civil (teléfono 062) o Juzgado de Guardia para presentar la denuncia que corresponda contra el agresor (**no olvides pedir una copia de la denuncia**).
- Dirigirte a los Centros de la Mujer – Servicios Sociales de tu zona con el fin de obtener la ayuda que necesites tanto para ti como para tus hijos/as.

Recuerda, para el procedimiento judicial tendrás derecho a la Asistencia Jurídica Gratuita y se te designarán profesionales del Turno de Oficio, que podrás solicitarlo en sede policial antes o después de interponer la denuncia o después en sede judicial. O bien designar profesionales de tu confianza.

Ante la policía o la Guardia Civil...

- **Lee siempre la denuncia antes de firmarla** y exige que se incluya todo aquello que consideres importante y que no se haya recogido correctamente. Sólo **debes firmar cuando la denuncia diga lo que tú quieres que diga**.
- Si en comisaria no se te toma en serio, pide hablar con el comisario o con algún superior del funcionario.
- También puedes ir directamente al juzgado de guardia.
- Denuncia (siempre que te sea posible) en los departamentos policiales específicamente creados para la atención de las mujeres que sufren violencia. **En esta zona, deberás acudir siempre a la Guardia Civil** (o llamar al **062** si es una urgencia y tienen que desplazarse al domicilio o para conocer el cuartel más cercano).
- **Cuando relates el caso...**
 - Procura ser breve y directa contando los acosos, atentados, amenazas y agresiones.
 - Para evitar que los nervios te impidan expresarte, ayúdate con una lista de los aspectos importantes y graves que deben conocer los agentes que intervienen.
 - Si hay una audiencia conjunta con tu compañero en el juzgado, no peles, no discutas y no interrumpas.
 - Pide la palabra y aclara las cosas con firmeza. Tienes que vencer la sensación de que el maltratador se desenvuelve mejor.
 - Desenmascara sus mentiras.

- Es muy posible que intente intimidarte y te haga gestos y muecas, te amenace o se burle, cuando te encuentres con él en los juzgados. No te pongas nerviosa ni te asustes con expresiones como:
 - “por tu culpa estamos aquí”;*
 - “hija de puta, ¿ya estás jodiendo con otro?;*
 - “de esta no sales viva”;*
 - “¿quién crees que te va a creer?”*
 - “me las pagarás, te vas a acordar”*
 - “te quitare a los hijos”*
- Intenta ir acompañada de alguien de confianza, que te proporcione seguridad y te de apoyo.

Los procesos judiciales.

En el PMORVG (Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de género) de tu municipio, recibirás información jurídica en un lenguaje sencillo y coloquial. Tienes derechos que debes conocer para ejercitar las acciones que te permitan salir de la relación violenta. Los procesos, a veces son largos y tediosos, por eso debes estar informada de cada uno de los pasos que has de dar y sus consecuencias. Allí también recibirás:

- Atención social.
- Asistencia psicológica.
- Información jurídica.

Turno de oficio → Puedes dirigirte para solicitar el abogado/a de oficio al Colegio de Abogados o al propio Juzgado que te corresponda.

En el juzgado...

- **Solicita declarar con biombo**
- Debes contarles **TODO** lo sucedido, aunque algunos detalles te causen vergüenza.
- Si tienes miedo de que tu compañero secuestre, maltrate o cometa abuso sexual con los hijos, **explica en el juzgado las razones de tus temores**, así no tendrás que arrepentirte de haber callado por vergüenza o por pensar que no te iban a creer. **Coméntalo con tu abogada también.**
- Es normal que estés confusa, nerviosa y asustada en ambientes desconocidos como juzgados y comisarías. Tú no tienes por qué conocer los tecnicismos legales. Tienen la obligación de traducir el sentido y las consecuencias de lo que se discute legalmente. **Lee con cuidado y con tiempo todos los documentos antes de firmar.**
- Si intenta intimidarte:

- Debes avisar, tranquilamente, a tu abogada del hecho:
 - Pide que te protejan frente a ese juego sucio.
 - De esta manera demuestras que no estás dispuesta a ser pasiva y tolerante con sus artimañas.
- Puede ser que él se muestre como un ser desgraciado, infeliz y preocupado por ti y por tus hijos. Si estás allí, es precisamente porque esas actitudes son falsas.
 - Difícilmente te arrepentirás por desconfiar de él.

Recorrido en los Procesos Civiles:

En los supuestos de Violencia de Género que existan menores de edad: **Se adoptarán medidas provisionales en la Orden de Protección. Que tendrán una duración determinada (30 días o mientras dure el procedimiento penal).**

Posteriormente se podrá presentar demanda de divorcio separación o medidas de relaciones paternofiliales (parejas de hecho) donde deberás solicitar las medidas definitivas.

Si no se acuerda Orden de Protección y deseas romper el vínculo matrimonial o solicitar medidas de relaciones paternofiliales en caso de parejas de hecho, deberás solicitar medidas provisionales o coetáneas al proceso principal (art.103 y 104 del Código Civil) con el fin de obtener una tutela jurídica inmediata.

Las medidas provisionales tienen una duración de 30 días para la interposición del procedimiento principal. **El objetivo** es que durante ese tiempo puedas tramitar sin la presión de convivencia con el agresor el procedimiento principal de separación, divorcio o medidas paternofiliales definitivas.

Para el procedimiento de Familia (Divorcio, separación o Relaciones Paternofiliales en caso de parejas de hecho), es preceptivo el abogado/a y procurador/a. Y También puedes solicitar Asistencia Jurídica Gratuita para ello o elegir unos profesionales de tu confianza.

UNIDAD DE PROTECCIÓN FAMILIAR DE LA POLICÍA LOCAL DE TORRES DE LA ALAMEDA.

Esta unidad está compuesta por agentes de policía local especializados y formados para atender estas situaciones.

- ✘ **¿Cuándo interviene?** Desde la primera sospecha de violencia, se inicia un proceso de investigación discreto que sirva para esclarecer si hay o no un caso de violencia de género.
- ✘ **¿Quién puede activar el servicio?** Cualquier persona, desde la propia víctima que sufre los malos tratos, persona conocida que observa comportamientos inapropiados susceptibles de sospecha, un familiar, Servicios Sociales o desde la propia policía cuando de oficio se tenga conocimiento de algún hecho relevante.
- ✘ **¿De qué se encarga esta unidad?** Principalmente de asesorar a la víctima sobre la situación a la que se enfrenta, hacer que no se sienta sola en este proceso, apoyarla desde el aspecto legal y social, todo ello en coordinación con los servicios del Punto Municipal, en resumen todo lo necesario para que dar ese paso tan difícil le sea algo más fácil.

Si se trata de una urgencia, en la cual se está produciendo una agresión o si la situación reviste gravedad suficiente para pensar que se va a producir, se procede a la detención del agresor para salvaguardar la integridad de la víctima y su entorno.

Una vez estabilizada la situación y puestos a salvo, se le ofrece protección tanto a ella como a los menores que pueda tener a su cargo desde el primer momento, consistente en acompañamientos para la interposición de la denuncia inicial, centros educativos, Juzgados, centros médicos, etc.

Esa unidad trabaja en coordinación con los profesionales del Punto Municipal para, si fuera necesario, tramitar un centro de emergencia donde pasar los primeros momentos del proceso.

Vigilancias a agresores que susciten un peligro inminente.



Seguimiento y control de las medidas cautelares impuestas (ordenes de alejamiento).

- ✘ **¿Cómo contactar?** Solicitando la intervención de esta unidad directamente en la propia policía, en el Ayuntamiento, o en cualquier estamento público que pueda hacer llegar esa solicitud a los responsables de la misma.

TELÉFONO: 655914339 upf@torresdelaalameda.org

MOVILIZANDO RECURSOS: ¿DÓNDE PUEDO ACUDIR?

ATENCIÓN INTEGRAL EN VIOLENCIA DE GÉNERO.

PMORVG (PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE VIOLENCIA DE GÉNERO) DE LA MANCOMUNIDAD PANTUEÑA. Incluye los municipios de: Torres de la Alameda, Nuevo Baztán, Valverde de Alcalá, Corpa, Pezuela de las Torres, Santorcaz y Anchuelo.

- ✘ Contacto: 91.886.82.59 y 606.59.01.59. pmorvg.pantueña@gmail.com
- ✘ Dirección: c/ Mayor 42 (torres dela Alameda) o ayuntamientos de los municipios.

MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES PANTUEÑA. C/ Mayor 42. Torres de la Alameda. Teléfono 91.886.82.59. También en los ayuntamientos del municipio.

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES NUEVO BAZTÁN. Travesía. José de Churriguera, 14. Tel. 91 872 54 48.

TELÉFONOS DE EMERGENCIAS:

POLICIALES:

- GUARDIA CIVIL 062.
- Cuarteles de la Guardia Civil:
 - Campo Real: CAMINO DE POZUELO, 2. Tel. 918733165
 - Loeches: C/ MANTECA, 10. Tel. 918851007
 - Anchuelo: C/ LAS ESCUELAS, 4, Tel. 918840102.
 - EMUME Rivas Vaciamadrid: Av. 1º de Mayo, 2. Tel. 916700259



EMERGENCIAS SOCIO-SANITARIAS:

- Servicio de información y atención telefónica especializada **012 Mujer**.
- **112** (emergencias Comunidad de Madrid)

SERVICIOS DE ORIENTACIÓN JURÍDICA:

- **SOJ en Alcalá de Henares:** lunes, miércoles y viernes de 10 a 13,30 horas. Pza. Paloma s/n. Tfno.: 91 879 70 40.
- **SOJ en Arganda del Rey:** martes y jueves de 10 a 13,30 horas Camino del Molino nº 3. Tfno.:91 876 11 99.

OTROS RECURSOS:

- **Programa de atención a adolescentes** víctimas de violencia en sus relaciones de pareja o a sus familias. **Teléfono e información:** 012 Mujer, Ayuda “on line” (www.madrid.org), vgiovenes@madrid.org 91/ 720 62 08.
- Unidad de atención a los familiares de las víctimas mortales por violencia de género. Teléfono e información: 012 Mujer, 91/ 720 62 08.
- **Centro para la atención Integral a las mujeres víctimas de agresiones sexuales (CIMASCAM).** Dirección: C/ Doctor Santero, 12 (Metro Cuatro Caminos). Telf. 91-534-09-22/ Telf. consulta sábados: 618. 25. 13. 93 El horario es de 10 a 20h.
- **Centro de Día para Mujeres Ayaan Hirsi Ali.** Dirección: C/ Aduana 9, Metro: Sol (líneas 1, 2, 3), Sevilla (línea 2), Gran Vía (línea 5). Telf. 91-523.06.44.
- **Centro Día para Mujeres Pachamama.** Dirección: C/ Lérida, 70, Metro: Estrecho (línea 1), Tetuán (línea 1), Telf. 91-572.05.12.
- Asociación de Mujeres Juristas **Themis.** Calle del Doce de Octubre, 19, 28009 Madrid. **Teléfono:** 914 09 41 84.

EN LA LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO, dar
una respuesta unificada,
¡ES RESPONSABILIDAD DE TODAS Y TODOS!

**NO MÁS
VIOLENCIA
DE GÉNERO**



El VIOLENTOMETRO

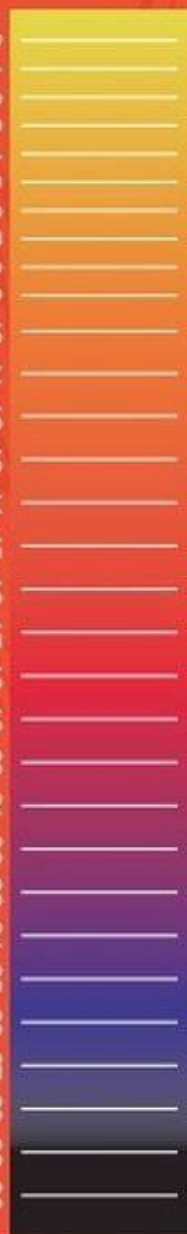
¡TEN CUIDADO!
La violencia aumentará

¡REACCIONA!
No te dejes destruir

**¡NECESITAS AYUDA
PROFESIONAL!**

Bromas hirientes
Chantajear
Mentir, engañar
Ignorar, ley del hielo
Celar
Culpabilizar
Descalificar
Ridiculizar, ofender
Humillar en público
Intimidar, amenazar
Controlar, prohibir
(amistades, familiares,
dinero, lugares, celular,
vestimenta, apariencia,
actividades, mails)
Destruir artículos
personales
Manosear
Caricias agresivas
Golpear "jugando"
Pellizcar, arañar
Cachetear
Patear
Encerrar, aislar
Amenazar con
objetos o animales
Amenazar de muerte
Forzar una relación
sexual
Abuso sexual
Violar
Mutilar
ASESINAR

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



Fuente imagen: Manual de Prevención de la violencia que creó la OEA en conjunto con el proyecto VIVE. Elaborado por la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género.

*Torres de la
Alameda*

ESPACIO

LIBRE DE

VIOLENCIA DE

GÉNERO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD

Este manual se ha financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad (Secretaría de Estado de Igualdad).



Pacto de Estado
contra la violencia de género