

# Guía de Actuación contra la violencia de Género

En cumplimiento del  
IV Plan de Igualdad de  
oportunidades entre  
mujeres y hombres  
(2011-2015)

ARANJUEZ

## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

La violencia física,  
psicológica,  
sexual y económica,  
que sufrimos las mujeres,  
por parte de la pareja,  
expareja, novio, amante,  
compañero o marido.

Factor de Riesgo:

# SER MUJER

## TIPOS DE VIOLENCIA

### Económica



- Si te controla y/o te impide disponer del dinero.
- Si quiere controlar el dinero que tú ganas.
- Si solo gasta para sí mismo.

RECUERDA QUE TIENES DERECHO A tomar decisiones en los bienes propios, decidir en qué gastas el dinero. Tu independencia económica es fundamental

2

### Psicológica

- Si te humilla, amenaza con miradas, gestos, silencios y actitudes que te transmitan desprecio.
- Si te insulta, descalifica y grita, o si te impide ver a tus familiares, amigos, etc... y controla tus llamadas telefónicas.
- Si te impide realizar las actividades que quieres. Incluso trabajar o estudiar.
- Si controla tus salidas de casa, qué haces y con quién vas.
- Si te humilla delante de terceras personas e incluso te desautoriza delante de tus hijos e hijas.
- Si trata de convencerte que eres la culpable de todos los problemas.
- Si manifiesta celos y sospechas continuas.

RECUERDA QUE TIENES DERECHO A sentirte tratada con respeto, a tu dignidad e integridad psicológica. 3

## Sexual



- Si te obliga a tener relaciones sexuales sin tú desearlo a través de chantajes, amenazas, enfados, presiones..etc
- Si te obliga a realizar determinadas prácticas sexuales que tu rechazas.

**RECUERDA QUE TIENES DERECHO A decidir cuándo y cómo mantienes relaciones sexuales con tu pareja.**

4

## Física

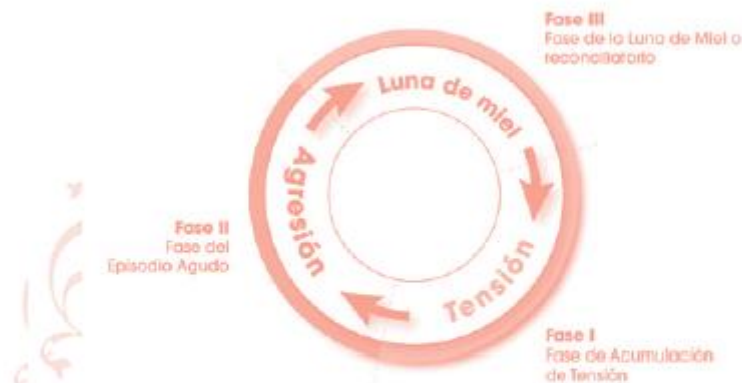
- Si te empuja.
- Si te agarra con fuerza.
- Si te golpea.
- Si te tira objetos con violencia para atemorizarte.
- Si te amenaza con algún arma.
- Si te abofetea.
- Si te tira del pelo.
- Si te escupe.

**RECUERDA QUE TIENES DERECHO A tu integridad física.**

5

# CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia pasa por fases ya conocidas.



**EN EL PROCESO DE VIOLENCIA,  
LOS ATAQUES CADA VEZ SON MÁS FRECUENTES,  
MÁS INTENSOS Y PELIGROSOS;  
SIENDO ESTE CICLO IMPARABLE.**

6

## 1. FASE DE TENSIÓN:

Las tensiones se producen a partir de pequeños incidentes o conflictos. El agresor provoca estas situaciones por sus propias frustraciones.

## 2. FASE DE AGRESIÓN:

Esta es la fase en la que estalla la violencia y se producen las agresiones físicas, emocionales y/o sexuales. Esta fase se caracteriza por la pérdida de control del agresor.

## 3. FASE DE ARREPENTIMIENTO:

La fase de la calma, o de "luna de miel" que sucede a la violencia se caracteriza por una relativa calma, es donde el hombre pide perdón y te promete cambiar. Adopta una actitud cariñosa, atenta, intentando disculpar su comportamiento violento para conseguir que la relación pueda continuar.

7

## CONSECUENCIAS

### PSÍQUICAS

- Miedo
- Inseguridad
- Ataque de pánico
- Baja autoestima
- Depresión
- Agitación
- Confusión
- Culpabilidad
- Ansiedad
- Insomnio
- Apatía
- Anorexia y bulimia
- Intentos de suicidio

### FÍSICAS

- Malestar
- Ahogos
- Agotamiento
- Palpitaciones
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Pérdida de peso
- Heridas
- Hematomas
- Fracturas
- Trastornos alimenticios
- Problemas gastrointestinales, coronarios y respiratorios, de vista, audición.....

8

## CONSECUENCIAS

### SEXUALES

- Problemas ginecológicos
- Pérdida del deseo sexual
- Embarazos no deseados
- Aborto

### SOCIALES LABORALES

- Aislamiento
- Dificultades para establecer relaciones sociales y mantenerlas
- Bajas laborales
- Pérdida del puesto de trabajo

9



## ¿QUÉ HACER?

- Cuenta con alguien con quien te sientas cómoda y creas que te puede entender. No sientas vergüenza.
- No te sientas culpable de lo que te está pasando.
- Piensa que lo que te está pasando le sucede a muchas mujeres, sin distinción de edad, clase social, nivel cultural, etc.
- En tu Municipio, cuentas con profesionales a los que dirigirte en la Concejalía de la Mujer.



10

## ¿CÓMO ACTUAR DESPUÉS DE UN ATAQUE VIOLENTO?

- **A**cude a la Policía Local, Nacional y al Servicio Médico correspondiente. Di qué te duele y quién te lo ha hecho. Habla de tu situación vivida, ellos sabrán como atenderte.
- **E**s conveniente que no vayas acompañada del agresor. En todo caso busca una persona de confianza que te acompañe.
- **S**i no puedes llamar y no te deja salir, intenta abrir la puerta, grita, pide socorro, llama a los vecinos y vecinas.
- **A**segúrate de incluir en la denuncia los nombres y direcciones de todos tus testigos, así como todos los detalles de la situación vivida. Pide una copia de la denuncia.
- **I**ntenta contar todo lo que te ha pasado, cómo te sientes y porqué, desde cuándo estás en esta situación y cómo te afecta físicamente.
- **E**s conveniente que leas el parte de lesiones así como la denuncia para poder comprobar que no falta ningún detalle que pueda ser interesante destacar.

11

## PLANIFICACION DE LA SALIDA



- Hazlo cuando estés tranquila y preparada.
- Ten la ropa y los documentos importantes.
- Haz inventario de bienes y propiedades.
- Abre una cuenta bancaria en la que no esté él.
- Pide permiso o baja laboral para resolver asuntos y avisar de lo que ha pasado.
- Decide el mejor lugar al que ir.
- Pide ayuda. (asesoramiento legal / psicológico / Social, etc.).
- La separación física y legal es un paso importante para la recuperación.

12

## ES IMPORTANTE TENER LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS QUE TE PUEDEN HACER FALTA EN CUALQUIER MOMENTO.

(dáselos a alguien de confianza que te los guarde)

- Libro de familia.
- Contrato de arrendamiento y/o escrituras de propiedad.
- Contratos de seguros.
- Expedientes académicos (tuyos y en su caso de tus hijos)
- Permiso de trabajo (si no tienes nacionalidad española.)
- Ropa.
- Agenda de direcciones.
- Partida de nacimiento.
- Tarjetas de la seguridad social.
- Informes médicos, y medicamentos que estés tomando.
- Permiso de conducir, D.N.I. y/o pasaporte.
- Todo el dinero que puedas juntar y joyas que tengas

13

## ¿QUÉ ES LA ORDEN DE PROTECCIÓN?

La Orden de Protección es un instrumento legal, sencillo y rápido, pensado para protegerte tanto a ti como a tus hijos e hijas frente al agresor, y que pone en marcha un sistema de protección coordinado entre los órganos judiciales y administrativos.



14

## ¿CÓMO SE SOLICITA?

Con un impreso que se denomina "Solicitud de Orden de Protección" y que se puede conseguir en los Juzgados, Fiscalías, Oficinas de Atención al Ciudadano, Colegios de Abogados, dependencias policiales, Servicios Sociales, etc...

- ➔ Si tienes problemas de visión, auditivos, de movilidad u otra discapacidad, comunica tal circunstancia (mediante llamada, fax, e-mail,..) al servicio al que quieras acudir, a fin que te ayuden en el traslado, te acompañen, te faciliten un intérprete de lengua de signos.etc.
- ➔ Si eres extranjera con o sin documentación, tienes derecho de igual modo y de forma gratuita a la asistencia sanitaria, asistencia letrada y a los servicios de urgencia. Para acceder al resto de ayudas, dirígete a tu centro de Servicios Sociales o de atención al inmigrante de tu localidad.

15



## ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS?



La solicitud llegará al Juzgado y entonces, el juez/a convocará urgentemente a las partes (víctima y agresor) a una audiencia para ser oídas sobre las medidas solicitadas.

Cuando el juez/a decide dictar una Orden de Protección, se lo comunica a la mujer a proteger y al agresor, así como a la Fiscalía y a la Administración Pública que son responsables de la correspondiente protección. La mujer u otra víctima protegida es informada por el juzgado en todo momento sobre las medidas cautelares adoptadas y sobre la situación del agresor.

16

## TELÉFONOS DE INTERÉS

### En el municipio

• PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL  
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN ARANJUEZ  
C/Zorzales, 17 - Aranjuez .....91 8916764

- Oficina de Asistencia a la Víctima . . .91 891 60 42
- SAMUR SOCIAL
  - Emergencias Sociales 24 h . . . . .900 100 333
- Centro de salud Abastos. . . . .91 809 01 7
- Centro de salud Las Olivas . . . . .91 892 25 48
- Hospital del Tajo . . . . .91 801 41 00
- INSALUD (Urgencias) . . . . .91 891 14 30
- Juzgado de Aranjuez . . . . .91 891 01 14
- Policía Nacional . . . . .91 892 94 00
- Policía Local . . . . .91 809 08 90
- Servicios Sociales: . . . . .91 8090360

17

## Fuera del municipio

- Asoc. de Mujeres Juristas Themis 913 084 304
- Centro de Atención a Víctimas de Agresiones Sexuales (CAVAS) 91 547 01 10
- Comisión para Investigación de los Malos Tratos a Mujeres 900 100 009
- Dirección General de la Mujer (DGM) 91 720 62 46
- Instituto de la Mujer (Centro de Información de los derechos de la Mujer)
  - Para mujeres sordas 900 191 010
  - 900 152 152
- Servicio de Atención a la Mujer (SAM) Policía Nacional 913 223 555

# Aranjuez Contra la Violencia hacia las MUJERES



ARANJUEZ  
Ayuntamiento  
del Real Sitio y Villa  
[www.aranjuez.es](http://www.aranjuez.es)

