



Aranjuez

**Quién bien te quiere
no te hará sufrir**

Guía para la prevención
de la violencia de género
para adultos

¿Qué es la Violencia de Género?

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

Factor de Riesgo:

SER MUJER



Tipos de Violencia

ECONÓMICA

- ✓ Si te controla y/o impide disponer del dinero.
- ✓ Si quiere controlar el dinero que tú ganas o gastas.
- ✓ Si solo gasta para sí mismo.
- ✓ Si él toma las decisiones económicas (ahorro, inversión, gastos...etc) y/o te mantiene al margen u oculta operaciones financieras que afecten a la economía familiar (incluso llegando a utilizar tu firma).
- ✓ Si te impide el acceso a tu independencia financiera.
- ✓ Si no cumple con la cuota alimentaria y/o no comparte la responsabilidad económica del cuidado de los hijos.

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



PSICOLÓGICA

- ✓ Si te humilla, amenaza con miradas, gestos, silencios y actitudes que te transmitan desprecio.
- ✓ Si te insulta, descalifica y grita.
- ✓ Si controla tu manera de vestir, maquillarte, de hablar, de comportarte.
- ✓ Si manifiesta celos y sospechas continuas.
- ✓ Si te impide ver a tus familiares, amigos, etc...
- ✓ Si controla tus llamadas telefónicas y/o redes sociales.
- ✓ 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 ha difundido mensajes, insultos o imágenes tuyas por Internet o móvil sin tu permiso o amenaza con hacerlo.
- ✓ 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 te hace creer que estás loca/enferma creando dudas sobre tu criterio.
- ✓ Si amenaza con suicidarse o hacerse daño si le dejas.

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





FÍSICA

- ✓ Si te empuja.
- ✓ Si te agarra con fuerza.
- ✓ Si te golpea.
- ✓ Si te levanta la mano (aunque no te pegue).
- ✓ Si te tira objetos con violencia para atemorizarte .
- ✓ Si rompe tus cosas.
- ✓ 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.



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 tú rechazas.
- ✓ Si te obliga a realizar practicas sexuales de riesgo.



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



Eres víctima de un delito contra la libertad sexual cuando...

AGRESION SEXUAL: Uso de la violencia o la intimidación* para realizar actos sexuales.

*La intimidación es cuando la persona siente miedo, bien porque esa persona tiene un arma, le superan en número o muestran una actitud amenazante.

ABUSO SEXUAL: Realizar tocamientos u otros actos sexuales sin tu consentimiento.

ACOSO SEXUAL: Petición de favores sexuales abusando de una posición de superioridad (jefe, profesor...) amenazando con la posibilidad de suspenderte, despedirte o crearte alguna situación perjudicial.



¿Qué es el consentimiento?

Consentimiento es estar de acuerdo en mantener cualquier actividad de tipo sexual lo que significa que:

SE DA LIBREMENTE: Sin presiones, ni influencia de sustancias.

ES ESPECIFICO: Puedes decir sí a algo ,lo que no significa que aceptes otras cosas.

SE BRINDA TENIENDO TODA LA INFORMACIÓN:
P.ej: Si se acordó usar condón y no se usó,
no se dio consentimiento.

ES REVERSIBLE: En cualquier momento puedes cambiar de parecer.

Haz lo que deseas hacer
no lo que se espera que hagas.



Quando se dice NO, es 

Quando se dice NO SÉ, es 

Quando se dice PARA, es 

Quando se dice NO QUIERO SEGUIR, es 

Quando se dice HE CAMBIADO DE OPINIÓN, es 

Quando se dice YA NO ME GUSTA LO QUE HACES, es 

Quando se dice ME HACES DAÑO, es 

Quando se LLORA, es 

Quando no se dice si, es un 

Quando se está inconsciente, es 

No se puede obligar a nadie a hacer algo que no quiera hacer, ni a intimidar, ni acosar, ni forzar, ni agredir, ni violar. Recuerda que estos son delitos tipificados en el código penal.

Ciclo de Violencia

1.- FASE DE TENSIÓN:

Pequeños incidentes
o conflictos.

2.- FASE DE AGRESIÓN:

Estalla la
violencia en
cualquiera de
sus formas.

3.- FASE DE ARREPENTIMIENTO (luna de miel):

Se caracteriza por una
relativa calma donde pide
perdón y promete cambiar.



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

¡OJO!

**Esta etapa es tan agradable que nos atrapa
en un esperanza de que cambie y dificulta la SALIDA.**



Consecuencias

Psíquicas

- Miedo.
- Inseguridad.
- Ataque de pánico.
- Baja autoestima.
- Depresión.
- Agitación.
- Confusión de sentimientos.
- Impotencia.
- Sensación de desamparo y soledad.
- Sentimiento de culpa y vergüenza.
- Ansiedad.
- Insomnio.
- Apatía.
- Anorexia y bulimia.
- Intentos de suicidio.
- Adicciones.

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.....





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.

¿Cómo les está afectando esta situación a mis hijos e hijas?

Tal vez pienses que la separación de tu pareja producirá más daño a tus hijos e hijas que mantener en tu relación. Pero cuando existen situaciones de violencia de genero, terminar con ellas va a favorecer su desarrollo y estabilidad emocional.

Como consecuencia de vivir estas situaciones, tus hijos/as pueden manifestar su malestar de distintas formas: estar tristes, dormir mal, tener comportamientos más infantiles, querer protegerte o imitar las conductas violentas que han visto, bajar en el rendimiento escolar...etc.



¿Qué hacer?

- ✓ **B**usca alguien de confianza para acompañarte y apoyarte.
- ✓ **N**o te sientas culpable de lo que te está pasando. Lo importante es empezar a hablar de ello.
- ✓ **P**ienso que lo que te está pasando le sucede a muchas mujeres, sin distinción de edad, clase social, nivel cultural, etc.
- ✓ **B**usca ayuda profesional. En tu Municipio, cuentas con profesionales a los que dirigirte.



¿Cómo actuar después de un ataque violento?

- ✓ **L**lama al 112 y/o acude a la Policía Local, Nacional y al Servicio Médico correspondiente.
- ✓ **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 ayuda, 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.
- ✓ **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.

Planificación 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.



Hay medidas de Caracter:

— Penal —

- Prohibición de residir en determinada población.
- Prohibición de que el agresor se aproxime a la víctima y/o a sus familiares u otras personas a la distancia que él/la juez/a determine, no pudiendo acudir al domicilio, centro de trabajo de la víctima, centros escolares de los hijos/as, etc.
- Prohibición de que el agresor se comunice con la víctima y/o con sus familiares u otras personas por cualquier medio: carta, teléfono, etc.
- Omisión de datos relativos al domicilio de la víctima.
- Incautación de armas y prohibición de tenencia.

— Civil —

(a favor de la víctima)

- El uso y disfrute de la vivienda, el mobiliario y el ajuar familiar.
- Atribución de la guarda y custodia de sus hijos/as menores.
- Suspensión del ejercicio de la patria potestad.
- Suspensión del régimen de comunicaciones, visitas y estancias del padre con los hijos/as o la forma en que éste debe llevarse a cabo; por ejemplo, a través de un punto de encuentro.
- La fijación de una prestación de alimentos.
- Cualquier otra medida que sea necesaria para apartar a los/as menores de un peligro o evitarles perjuicios.



Es importante tener los siguientes documentos que te puedan 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.
- ✓ Cuentas bancarias.



¿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.

¿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...

Recuerda: Tienes derecho a ser asistida por un abogado de manera gratuita antes de poner la denuncia.



¿Que ocurrirá 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.



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.



Teléfonos de Interés

→ Dentro del Municipio:

- PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO - ARANJUEZ.
C/ Zorzales nº 17 - Aranjuez91 891 67 64
e-mail: mujer@aranjuez.es/secretariamujer@aranjuez.es
- OFICINA DE ASISTENCIA A LA VÍCTIMA.91 891 60 42
- SAMUR SOCIAL
Emergencias Sociales 24 h900 100 333
- CENTRO DE SALUD ABASTOS.91 892 25 48
- CENTRO DE SALUD LAS OLIVAS.91 809 01 17
- HOSPITAL DEL TAJO.91 801 41 00
- INSALUD (URGENCIAS)91 891 14 30
- JUZGADO DE ARANJUEZ91 891 01 14
- POLICÍA NACIONAL.91 892 94 00
- POLICÍA LOCAL.91 809 08 90
- SERVICIOS SOCIALES.91 809 03 60



→ Fuera del Municipio:

- ASOC. DE MUJERES JURISTAS (THEMIS)91 409 41 84
- CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL (CIMASCAM)91 534 09 22
- COMISIÓN PARA INVESTIGACIÓN DE LOS MALOS TRATOS A MUJERES900 100 009
- DIRECCIÓN GENERAL DE LA MUJER (DGM) .91 392 56 86
- INSTITUTO DE LA MUJER (CENTRO DE INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DE LA MUJER)900 191 010
- SERVICIO DE INFORMACIÓN GRATUITO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA Y/O DEL HABLA.. www.telesor.es
- SERVICIO DE ATENCIÓN A LA MUJER (SAM) POLICÍA NACIONAL91 322 35 55
- TELÉFONO DE EMERGENCIAS112
- INFORMACIÓN A LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y A SU ENTORNO SOBRE QUÉ HACER EN CASO DE MALTRATO GRATUITO 24 HORAS/365 DÍAS DEL AÑO.....016



notas

notas





FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD



Decreto de Real Decreto 1005/17
Aranjuez
Delegación de Igualdad



FINANCIADO CON CARGO A LOS CRÉDITOS RECIBIDOS DEL MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA,
RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD A TRAVÉS DE LA SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD