

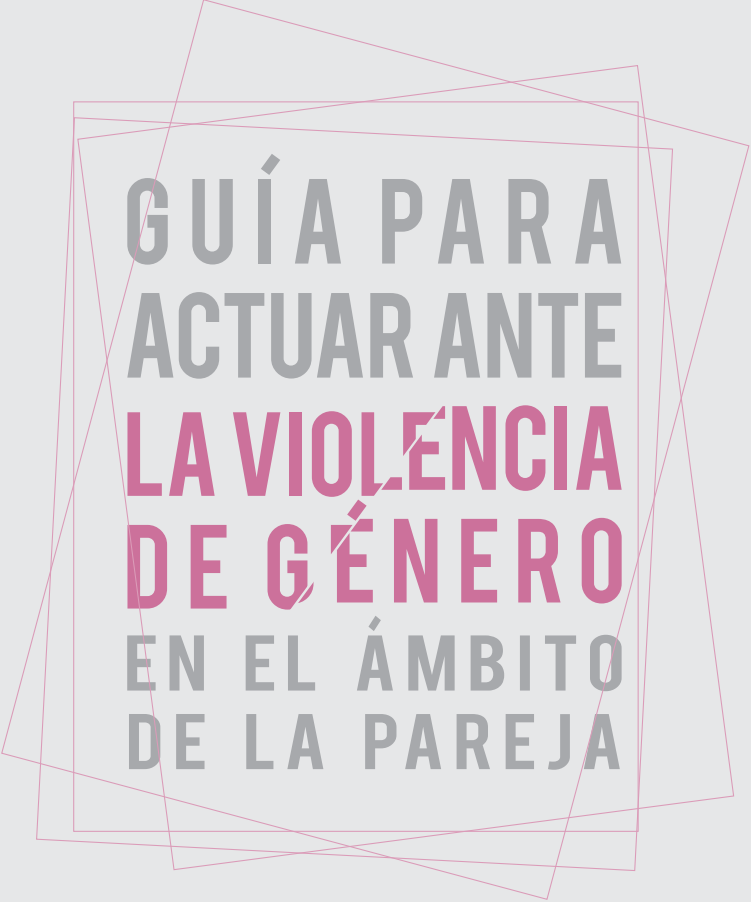
**GUÍA PARA
ACTUAR ANTE
LA VIOLENCIA
DE GÉNERO
EN EL ÁMBITO
DE LA PAREJA**



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha



**GUÍA PARA
ACTUAR ANTE
LA VIOLENCIA
DE GÉNERO
EN EL ÁMBITO
DE LA PAREJA**

EDITA:

**INSTITUTO DE LA MUJER
DE CASTILLA-LA MANCHA**

COPYRIGHT:

ENCLAVE FEMINISTA

DISEÑO GRÁFICO:

PABLO HUESO & A.C. S.L.

IMPRIME:

PINCELHADAS, S.L.

DEPÓSITO LEGAL: M-8936-2019

“La seguridad y supervivencia de las mujeres víctimas de la violencia de género está estrechamente relacionada con los logros y derechos que vayan alcanzando el conjunto de las mujeres”

Ángeles Álvarez

La igualdad entre mujeres y hombres es uno de los valores más estimados de las democracias avanzadas, como es el caso de España y, particularmente, Castilla-La Mancha. Sin embargo, aunque la igualdad legal es un hecho que debiera ser incontestable, a día de hoy todavía perviven un gran número de barreras que impiden que la igualdad sea plenamente efectiva.

Esos obstáculos son expresiones de las desigualdades estructurales basadas en el género -precisamente aquellas en las que se encuentra el origen de la violencia machista- y, como se ha dicho, aún no han sido superados por completo, lo que conlleva que las mujeres no puedan disfrutar plenamente de sus derechos y libertades, del espacio público y, en general, de los derechos humanos.

La preocupación de la ciudadanía por la violencia ejercida sobre las mujeres ha ido generando una creciente toma de conciencia sobre las causas y consecuencias de la violencia de género. El machismo que encarcela a muchas mujeres en la jaula del maltrato psicológico, físico, sexual, económico, ambiental, etc., también siega la vida de muchas otras sin más motivación que su pertenencia al género femenino, provocando además de la irreparable pérdida de una vida, un gran sufrimiento entre sus seres queridos, especialmente sus criaturas, que también son víctimas directas de esta violencia.

Este escenario de injusticia social para las mujeres también perjudica a la sociedad en su conjunto, pues las discriminaciones y la violencia impiden aprovechar al completo las capacidades de la mitad de su población. Por ello, las políticas de igualdad y aquellas específicas para la violencia de género son los principales instrumentos para remover los impedimentos que mantienen las situaciones de desigualdad y violencia.

Afortunadamente, la violencia sobre las mujeres y sus criaturas ya no es un problema ceñido al ámbito de lo privado, de lo familiar; pero hemos de ser conscientes de que en numerosas ocasiones sigue permaneciendo silenciada e invisibilizada, incluso normalizada y reforzada por la permanencia de los estereotipos y roles machistas.

Una de las formas más crueles de violencia de género es la que se produce en el ámbito de las relaciones de pareja, fuesen estas actuales o pasadas, produciendo una gran devastación sobre las mujeres y sus hijas e hijos. Especialmente preocupante es la violencia de control que se ejerce sobre chicas jóvenes, limitando su autonomía para ejercer el derecho a desarrollar su personalidad de acuerdo a sus propios deseos y expectativas. En este sentido, conviene recordar la expansión de la violencia de género a través del uso de la TIC'S.

Pero no deben obviarse otras formas dramáticas de violencia machista, como es el comercio sexual de mujeres y niñas, el acoso sexual o acoso por razón de sexo en el ámbito laboral, la mutilación genital femenina, el matrimonio forzado o concertado, o las diferentes manifestaciones de la violencia sexual que tanta preocupación social está generando en los últimos tiempos.

En Castilla-La Mancha vamos con todas las de la ley para combatir la violencia de género y el machismo. Con el impulso del Instituto de la Mujer, profesionales y expertas, asociaciones de mujeres y organizaciones feministas, en 2018 las Cortes Regionales aprobaron por unanimidad de todas las diputadas y diputados la Ley para una Sociedad Libre de Violencia de Género.

El esfuerzo de todas nos ha permitido que en los últimos años hayamos conseguido:

- *más recursos y ayudas para las mujeres víctimas de la violencia de género y sus hijas e hijos*
- *más educación en igualdad*
- *más prevención y concienciación*
- *más visibilidad y atención a la violencia sexual y otras manifestaciones de la violencia sobre las mujeres.*

Después de tres años de trabajo y alianzas de sororidad, hoy contamos con una ley valiente, con medidas identificables y presupuesto para la ejecución de las mismas, que reconoce diversas manifestaciones de la

violencia machista y que incorpora la orientación marcada por el Pacto de Estado contra la Violencia de Género.

En este contexto se ubica la presente guía, que pretende ser un instrumento útil y ágil para comprender qué es la violencia de género, cómo identificarla y qué podemos hacer ante la misma. Aquí encontrarás los recursos de prevención de la violencia de género, y también aquellos relacionados con la necesaria intervención integral y especializada que favorezca la plena recuperación de sus víctimas.

Acabar con la violencia machista es una responsabilidad de toda la sociedad, también de los hombres. Los maltratadores, violadores, agresores, prostituyentes, acosadores... no tienen cabida en una sociedad decente como la castellano-manchega. Apostar por masculinidades alternativas al modelo hegemónico se hace imprescindible para seguir avanzando hacia una sociedad más igualitaria, equilibrada e inclusiva.

Como se ha dicho, la violencia de género tiene muchas formas de manifestarse, pero solo tiene un motivo: el machismo, que perpetua y legitima la violencia; y solo tiene un responsable: el agresor; pues nada justifica la violencia, absolutamente nada.

Araceli Martínez Esteban

Viceconsejera y Directora del Instituto de la Mujer

*Ante las
atrocidades
tenemos que
tomar
partido (...)
El silencio
estimula al
verdugo*

Elie Wiesel

Nobel de la paz


1986

“La presente guía ofrece información y orientación sobre la violencia de género en el ámbito de las relaciones de pareja o ex pareja.

No obstante desde los servicios vinculados al Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha se atiende y presta apoyo a las agresiones sexuales así como a las demás formas de violencia de género reconocidas en la Ley 4/2018, de 8 de octubre, para una Sociedad Libre de Violencia de Género en Castilla-La Mancha.”

ÍNDICE

Eres una mujer en situación de violencia	1	13
Los Conceptos	1	15
Advertencias	1	18
El maltratador	1	20
Estrategias defensivas del maltratador	1	23
Las etapas de la violencia	1	25
Características psicosociales de la mujer en situación de violencia de género	1	26
Formas de violencia de género	1	28
La progresión de la violencia de género	1	33
Pirámide de la violencia de género	1	34
Las “señales de advertencia”	1	36
Puzzle del control/poder	1	38
Ciclo de la violencia	1	39
La indefensión aprendida	1	42
Indicadores de la violencia	1	44
Otras formas de violencia: el-acoso	1	45
Ruleta del dominio y el control	1	46
Ruleta de la igualdad	1	47
Mitos sobre la violencia de género	1	51
¿Qué es la violación en la pareja?	1	54

2	59	Ventajas y riesgos de la ruptura
2	61	La intervención psicológica
2	68	La trampa de los falsos indicios
2	70	Tiempo, esfuerzo y valor
2	71	Derechos de las mujeres
2	72	La mediación familiar
2	73	La mediación prohibida en situaciones de violencia
2	77	Cómo actuar ante una agresión
2	81	La defensa jurídica
2	99	Iniciar un proceso de familia
2	106	Los/as facultativos/as
2	108	Actuaciones ante un ataque violento
2	110	Planificar la huida
2	112	Medidas de seguridad
2	119	La familia
2	121	Los hijos y las hijas
2	124	¿Qué es el secuestro parentofilia?
2	130	La terapia de la Amenaza. Alienación Parental (SAP)
3	135	Ley Orgánica 1/2004
3	137	La ley para una Sociedad Libre de Violencia de Género en Castilla-La Mancha
3	149	Recursos ante la violencia de género
3	151	Los programas especializados de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha
4	173	Frases
	175	Bibliografía

Eres una mujer en situación de violencia de género

Cuando tu novio, marido o compañero te golpea, te insulta, te amenaza, te hace sentir humillada, estúpida e inútil...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te impide ver a tu familia o tener contacto con tus amistades...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si no te deja trabajar o estudiar...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te quita el dinero que ganas o no te da lo que precisas para las necesidades básicas de la familia, pudiendo hacerlo...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te controla, te acosa y decide por ti...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te descalifica o se mofa de tus actuaciones...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te castiga con la incomunicación verbal o permanece sordo ante tus manifestaciones...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te desautoriza constantemente en presencia de los hijos/as, invitándoles a no tenerte en cuenta...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te impone el acto sexual.

Los conceptos

VIOLENCIA

Del lat. Derivado de vis. "fuerza", "poder". Se conoce por **violencia** *la coacción física o psíquica ejercida sobre una persona para viciar su voluntad y obligarla a ejecutar un acto determinado.*

"... La violencia casi siempre se ejerce para someter intencionadamente a otra persona. Quien agrede pretende imponer su punto de vista al otro. La víctima de la violencia, a su vez, es anulada en parte de su personalidad en alguna medida".

Andrés Montero Gómez

La violencia psicológica es:

"... la más difícil de delimitar.

Se trata de algo más serio que un insulto.

Incluye:

- La humillación intensa y continuada.*
- Las amenazas de violencia física.*
- El control y vigilancia constante de las acciones del otro.*
- Los cambios de humor sin lógica.*
- La desaprobación continua..."*

Javier Medina

“La diferencia entre agresión y maltrato la define su objetivo. Mientras la agresión se define por la lesión que provoca, el maltrato queda descrito con palabras como sometimiento, humillación, dominio, miedo, esclavitud, etc.”

Citado por el Dr. Juan Antonio Cobo Plana

“En el maltrato el efecto causado supera en mucho el hecho físico causante.”

Dr. Juan Antonio Cobo Plana

“Es abuso, cualquier comportamiento encaminado a controlar y subyugar a otro ser humano mediante el recurso al miedo y la humillación, y valiéndose de ataques físicos o verbales.”

Susan Forward

“La agresión sádica, repetida y prolongada, se produce sobre todo en situaciones de cautiverio. (...) especialmente cuando la víctima es prisionera o incapaz de escapar de la tiranía de su verdugo y es subyugada por la fuerza física o por imposiciones económicas, legales, sociales o psicológicas. (...) Las cadenas y los muros del hogar no se ven con claridad, son casi siempre invisibles, aunque no menos reales o insuperables.”

Luis Rojas Marcos

La obra perfecta de la agresividad es conseguir que la víctima admire al verdugo.

Victoria Sau

“Las leyes podrán fijar los principios capitales; (...) de poco han de valer tales requisitos fundamentales si a ello no se añade el impulso inmediato para adaptar las circunstancias sociales a la ley promulgada en sentido igualitario.”

Pérez del Campo Noriega, A. M.

“La reforma por las reformas mismas, tienen escasas posibilidades de solucionar los problemas de violencia contra las mujeres. Estos sólo podrán resolverse con la creación de nuevas relaciones sociales no patriarcales.”

Documentos del Cecym

“La violencia contra las mujeres es una piedra angular que ilustra los conceptos limitados de los derechos humanos y pone de relieve la política de abuso contra las mujeres.

- *No es una violencia fortuita.*
- *El factor riesgo es ser mujer.*
- *El mensaje es la dominación:
o te mantienes en tu lugar o tendrás que temer.*
- *La violencia contra las mujeres es primordial para mantener esas relaciones políticas en el hogar, en el trabajo, y en todas las esferas públicas.”*

Lori Heise

Advertencias

No te golpea por ser alta o baja, gorda o flaca, necia o inteligente, licenciada o analfabeta...

te golpea por ser mujer.

“Esta ansia irracional de dominio, de control y de poder sobre la otra persona es la fuerza principal que alimenta la violencia doméstica entre las parejas”.

L. Rojas Marcos

- Lo que te está pasando les **sucede a muchas mujeres** en nuestro país y en el resto del mundo.
- Ocurre en **todos los grupos sociales**, sin distinción de edad, clase social, religión o raza.
- Los maltratadores no sólo provienen de sectores marginales. Pueden ser abogados, periodistas, policías, médicos, jueces, políticos, funcionarios, militares, etc.
- El hombre que golpea a la mujer utiliza la violencia como un comportamiento eficaz para dominar e infundir temor.
- El maltratador tiene fuertemente interiorizados los valores tradicionales de la superioridad masculina.

- La violencia es, en muchos casos, un intento desesperado por recuperar la supremacía perdida en el único ámbito donde puede ejercer el poder con impunidad.
- El maltratador está convencido de que le perteneces en exclusividad y, en consecuencia, puede hacer contigo lo que le venga en gana.
- En muchas ocasiones el agresor justifica su conducta violenta atribuyéndola a que tu comportamiento es inadecuado, porque no respetas sus deseos o no le prestas la atención absorbente que exige.
- El maltratador tratará de “educarte” y “corregirte”, para que cumplas el papel que él te asigna dentro del hogar. Tiene una concepción rígida, estereotipada y sexista de la masculinidad y la feminidad.
- La víctima muchas veces se culpabiliza de una situación que le desconcierta.
- Comenzarás a vivir pendiente de sus ataques inesperados de ira y de unos comportamientos que no podrás controlar nunca.
- Debes saber que todos tus intentos por encauzar la situación serán inútiles.
- No tienes la culpa de su descontrol. **Tú eres la caja de resonancia y la víctima de sus frustraciones.**

El maltratador

conceptos básicos

- Utiliza la violencia con el fin de doblegar la voluntad de la víctima.
- Los ejes en que basa los abusos domésticos vienen determinados por la edad y el género.
- No es enfermo mental.
- Selecciona a la víctima y escoge el lugar del ataque.
- Tiene actitudes sexistas y creencias estereotipadas de las mujeres.
- Ve amenazado permanentemente su poder en el ámbito familiar.
- Impone el aislamiento social de su entorno familiar, como estrategia para romper la independencia y autoestima de su pareja. La imposición de aislamiento en no pocas ocasiones va más allá de lo psicológico y pasa a la inmovilidad física, dándose situaciones de secuestro en el propio hogar.
- Critica constantemente con el ánimo de crear inseguridad y fomentar la dependencia.
- No asume la responsabilidad de sus actos violentos ni considera el problema como propio.

- Tiene una gran capacidad de persuasión. Con extraños utiliza la seducción para imponer sus criterios.
- Racionaliza su conducta violenta, la justifica y minimiza.
- Utiliza todo tipo de estrategias para lograr un único fin: que la mujer no se aleje o que vuelva a su lado.
- Atribuye el problema a la conducta de la víctima, de la familia, del trabajo o a la situación socioeconómica.
- Representa una imagen social opuesta a la que tiene en el ámbito privado.
- Fuera de casa puede ser educado, alegre, amable, seductor, solidario, atento, respetuoso.
- Una de sus estrategias es la de convencer a la mujer de que no puede vivir sin él, cuando en realidad es él quien depende “funcionalmente” de ella.
- Manipula a la compañera ejerciendo el control sobre los bienes materiales.
- Utiliza las visitas a sus hijos/as para acercarse a su víctima y seguir maltratándola.
- Tiende a manipular e intenta seducir a los/as profesionales con su juego de doble fachada.

- Entiende su equilibrio emocional como control absoluto del otro.
- Siempre pide una segunda oportunidad.
- Esgrime los celos para invadir y controlar la vida de la mujer.
- Tiene generalmente antecedentes de violencia en su familia de origen.
- Repetirá su conducta violenta en las sucesivas relaciones que mantenga con otras mujeres.

“El hombre violento no se distingue de “la normalidad masculina” general. Puede ser simpático, seductor, atractivo y “caballeresco”, con actitudes de ciudadano modelo. Eso le permite camuflarse y pasar inadvertido en el mundo exterior a su familia, tener doctorados universitarios, ser funcionario del Estado, docente, psicólogo, actor, juez, empresario, obrero, policía, deportista, político, desocupado, médico, cocinero o científico”.

Graciela Ferreira

Estrategias defensivas del maltratador

Las estrategias defensivas utilizadas por el agresor consiguen un resultado excelente al **trasladar la responsabilidad de la agresión a la víctima**, provocando una **doble victimización** cuando afirma que miente, que está loca o que le provocó.

FUNDAMENTAN

Racionaliza los ataques de forma que parezca que está bien lo que hizo.

MINIMIZAN

Resta importancia a la agresión para conseguir distanciarse del daño causado, argumentando que éste no ha sido tan grave: ***“no la pegué, sólo la empujé”***.

**DESVÍAN
EL
PROBLEMA**

Suele achacar su comportamiento a la falta de trabajo, el exceso en los gastos, a sus problemas con el alcohol, etc. Con este mecanismo trasladan la responsabilidad a cuestiones ajenas a sí mismos.

OLVIDAN

Asegura que no recuerdan, que no son conscientes de lo que se les recrimina. Niegan abiertamente los ataques utilizando como defensa este mecanismo para restar credibilidad al relato de la víctima.

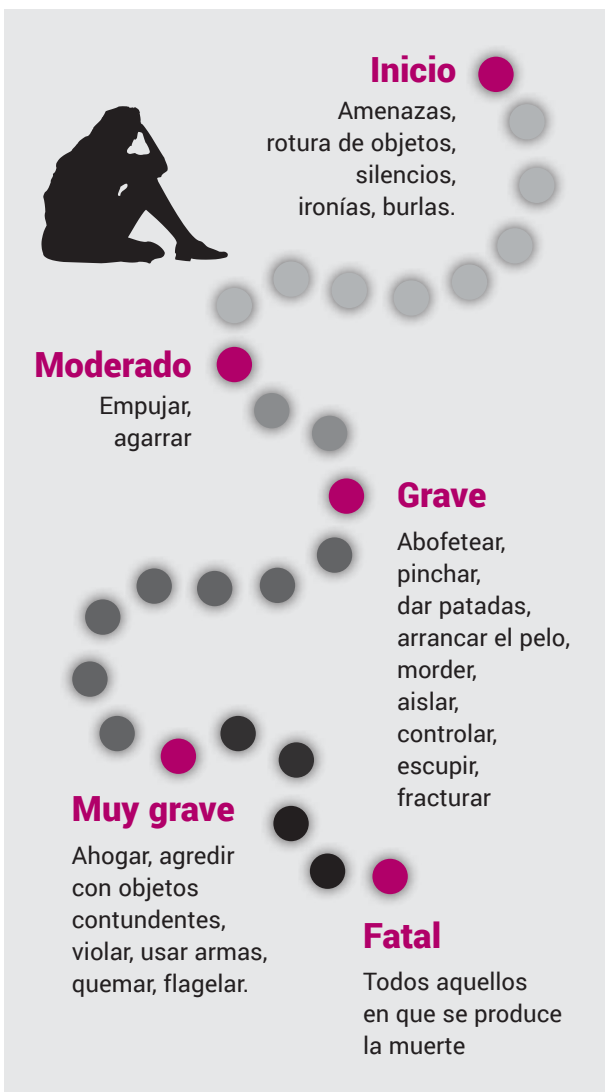
RACIONALIZAN

Explica coherentemente conductas y hechos. La explicación real y la motivación de las mismas no serían admitidas por la instancia moral de la personalidad si el entorno social no admitiese esos comportamientos como legítimos.

PROYECTAN

Atribuye a la víctima la responsabilidad de las conductas violentas.

Las etapas de la violencia



Características psicosociales de la mujer en situación de violencia de género

Estas características deben ser consideradas como **secuelas**, no como previas al maltrato

- Autoestima pendular.
- Interiorización del machismo, de la dependencia del varón y en general de todas las figuras de autoridad.
- Miedo.
- Estrés.
- Conmoción psíquica aguda.
- Crisis de ansiedad.
- Depresión.
- Desorientación.

- Incomunicación y aislamiento provocado por el continuo desamparo social.
- Sometimiento /Subordinación /Dependencia.
- Incertidumbre.
- Dudas e indecisiones por bloqueo emocional.
- Asume la responsabilidad de los sucesos (Culpabilización).
- Desmotivación, ausencia de esperanza.
- Carencia de poder real para solucionar el problema (Impotencia/Indecisión).
- Vivencia y transmisión de roles sexistas.
- Generalmente, antecedentes parentales de violencia familiar.
- Poco o nulo margen en la toma de decisiones de la vida de pareja y de su propia vida.
- Baja interiorización de valores sociales y democráticos.
- Trastornos alimentarios severos. (bulimia/anorexia).
- Trastornos del sueño.
- Irritabilidad y reacciones de indignación fuera de contexto.

Formas de violencia de género

Tácticas de presión. Intimida, manipula a los hijos e hijas, amenaza con retener el dinero.

Falta de respeto. Interrumpe, no escucha, no responde, manipula la interpretación de tus palabras, increpa a tus amistades y familia. No respeta tus derechos ni tus opiniones.

Abuso de autoridad y confianza. Invade tu intimidad, no respeta tu correspondencia, lee tu diario, escucha tus conversaciones telefónicas. Interroga a tus hijos e hijas sobre tus actividades, te castiga con el silencio.

Incumplimiento de promesas. No respeta los acuerdos, no asume su responsabilidad, no colabora en el cuidado de los hijos e hijas ni se compromete en los quehaceres domésticos.

Tiranía emocional. No expresa sentimientos, no ofrece apoyo, no respeta tus sentimientos.

Control económico. Te niega el derecho a trabajar o se inmiscuye en tu trabajo. Te impide el acceso al dinero.

Comportamiento destructivo de la personalidad. Abusa del alcohol o las drogas. Amenaza con el suicidio.

Aislamiento. Evita o dificulta que puedas verte con amistades o familiares, controla tu correspondencia y llamadas telefónicas, te dice dónde puedes y dónde no puedes ir.

Acoso. Te llama constantemente por teléfono en un afán enfermizo de controlarte. Te sigue.

Intimidación. Gestos de enfado y amenazantes. Acercamiento físico intimidatorio, ostentación de fuerza física. Gritos, conducción temeraria de vehículos.

Destrucción. Destrucción de posesiones, rotura de objetos contra paredes.

Violencia sexual. Trato degradante de tu sexo, coacción para mantener relaciones sexuales contra tu voluntad. (la violación puede o no involucrar fuerza física).

Violencia física. Golpear, pinchar, tirar del pelo, abofetear, agarrar, morder, patear, fracturas óseas, magullar, torcer brazos, empujar, intentos de estrangulamiento, provocar abortos, tirar contra las paredes, tirar objetos, utilizar armas, quemar, asesinar.

Violencia verbal

Comentarios degradantes, insultos, observaciones humillantes sobre la falta de atracción física, la inferioridad o la incompetencia. Grita, insulta, acusa, hace burla, jura, hace gestos humillantes.

Con el tiempo **la humillación continuada destruye la autoestima y afecta seriamente la dignidad.** La mujer en situación de violencia de género comienza un proceso de aceptación de la crítica que termina con una comprensión y aprobación de la violencia como “castigo por sus faltas”.

También incluye las amenazas de violencia física y estallidos verbales de violencia. Las amenazas de muerte son denunciadas frecuentemente por las víctimas de la violencia de género. Es un recurso muy utilizado por el maltratador y con frecuencia puesto en práctica.

Violencia emocional

Está encaminada a despojar de autoestima a la víctima.

Incluye:

- La destrucción de objetos con un especial valor sentimental.
- Maltrato de animales domésticos.
- Privación de necesidades básicas (alimento, sueño...).
- Insistencia en considerar a la víctima loca, estúpida o inútil.
- Culparla de todo lo que sucede.
- Ignorar su presencia.
- Mirarla con desprecio.
- Manifestar celos y sospechas continuas.
- Dejarla plantada.
- Nunca darle explicaciones de nada.
- Mentirla.
- Inducirla al suicidio y/o amenazarla con suicidarse él.
- Tratarla como a una niña pequeña.
- Elogiarla y humillarla alternativamente.
- Hacerle regalos y luego quitárselos.
- Desautorizarla frente a los hijos e hijas.

- Exigirla que adivine sus pensamientos, deseos o necesidades.
- Golpear las puertas.
- Revisar sus cajones y pertenencias.
- Abrir la correspondencia personal y escuchar las conversaciones telefónicas.

El efecto es acumulativo y su reiteración, con el tiempo, tiene consecuencias destructivas en la personalidad de la víctima.

Violencia económica

Ocurre previo control de los recursos económicos.

El maltratador generalmente entrega asignaciones insuficientes para el mantenimiento de las necesidades familiares y recrimina a la mujer por “incompetente” acusándola de no “administrar” adecuadamente.

Implica que la mujer no participa en la toma de decisiones sobre cómo distribuir el gasto del dinero.

Violencia social

Controla las relaciones externas (familia, amistades, llamadas de teléfono).

Sabotea los encuentros familiares.

Impide que lo acompañe a actividades o impone su presencia a la fuerza.

No se hace responsable de sus hijos/as.

Se hace la víctima en público diciendo que ella lo maltrata.

Denuncia a la víctima ante la policía.

Incluye el control constante de las actividades y provoca que la víctima se autoaisle para no enfurecer al maltratador y así evitar “ponerse en evidencia” ante amistades o familiares.

La víctima pasa a rendir cuentas de cada movimiento.

El resultado para la víctima es la humillación pública y el autoaislamiento.

La violencia en el ámbito de la pareja no comienza repentinamente

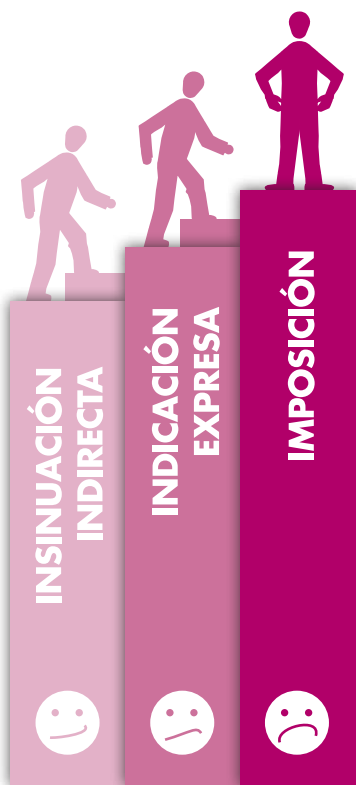
Existen mecanismos de ascensión progresiva en el proceso.

Las tácticas de control del maltratador pueden diferir de unos a otros y el progreso hacia la violencia de género suele ser muy lento, con lo que las señales de identificación se difuminan hasta hacer su reconocimiento muy difícil.

Al inicio de la relación los controles serán menos severos y estarán camuflados por las “buenas intenciones”, lo que dificulta identificarlos con claridad.

Estos comportamientos casi siempre terminarán convirtiéndote en víctima de la violencia de género.

La progresión de la violencia de género



Pirámide de la violencia de género

34

La escalada

Gestación de la dependencia y el aislamiento

Existe una amplia gama de tácticas coercitivas como, por ejemplo, hacerse con el control económico, persuadirte para que abandones el trabajo, alejarte de quienes pueden prestarte apoyo.

“Sugiriéndote” que pasas demasiado tiempo con tus amistades o familiares y muy poco con él.

La cima

Afirmación contundente de dominio

Es una reacción intensa de fuerza destinada a asustar y establecer definitivamente el control. Suele ser una agresión física o también el uso de amenazas graves, o la destrucción de objetos comunes o de tu propiedad.

El descenso

El arrepentimiento

Es el proceso para mitigar el sentimiento de culpa. Provoca desconcierto y crea falsas expectativas en la víctima.

Pirámide de la violencia de género

LA CIMA
Afirmación contundente
de dominio

LA ESCALADA
Gestión de la dependencia
aislamiento

Mitigar el sentimiento de culpa
EL DESCENSO



Las “señales de advertencia”

Aprende a observar y detectar los comportamientos que van determinando el proceso de creación de una relación violenta contestándote estas preguntas:

	SI	NO	A VECES
1. Controla habitualmente mi tiempo.			
2. Es celoso y posesivo.			
3. Me acusa de ser infiel y coquetear.			
4. Me desanima constantemente a salir o mantener relaciones con las amistades o la familia.			
5. No quiere que estudie.			
6. No quiere que trabaje.			
7. Controla mis gastos y me obliga a rendir cuentas.			
8. Me humilla frente a los demás.			
9. Rompe y destruye objetos de valor sentimental.			
10. Me amenaza.			
11. Me agrede.			
12. Me fuerza a mantener relaciones sexuales.			
13. Agrede a los animales de compañía.			
14. Me desautoriza delante de los hijos e hijas.			
15. Compite con los hijos e hijas por mi atención.			

Si has colocado positivo:
Sí, A VECES en las casillas **1, 2, 3**
Te encuentras en el proceso de inicio hacia posibles maltratos.

Si has colocado positivo:
Sí, A VECES en las casillas **4, 5, 6**
Te encuentras en el proceso de gestación de la dependencia.

Si has colocado positivo:
Sí, A VECES en las casillas **6, 7**
Te encuentras en el proceso de control económico.

Si has colocado positivo:
Sí, A VECES en las casillas **8, 9, 10, 11**
Te encuentras en el proceso de maltrato muy grave.

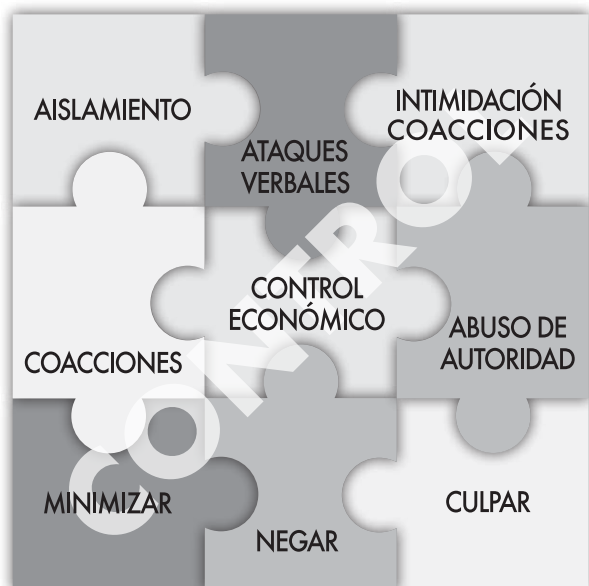
Si has colocado positivo:
Sí, A VECES en la casilla **12**
Sufres abuso sexual.

Si has colocado positivo:
Sí, A VECES en las casillas **13, 14, 15**
Te encuentras en situación de maltrato psicológico/emocional.

Puzzle del control/poder

Comportamientos encadenados que configuran el mecanismo de control

- Aislamiento.
- Ataques verbales.
- Intimidación.
- Coacciones.
- Control económico.
- Abuso de autoridad.
- Minimizar/ negar/ culpar.



Ciclo de la violencia

1

Este ciclo se da en procesos más cortos de tiempo a medida que se repiten las conductas violentas.

El proceso de arrepentimiento sólo se dará en las primeras ocasiones que se haya producido una agresión.

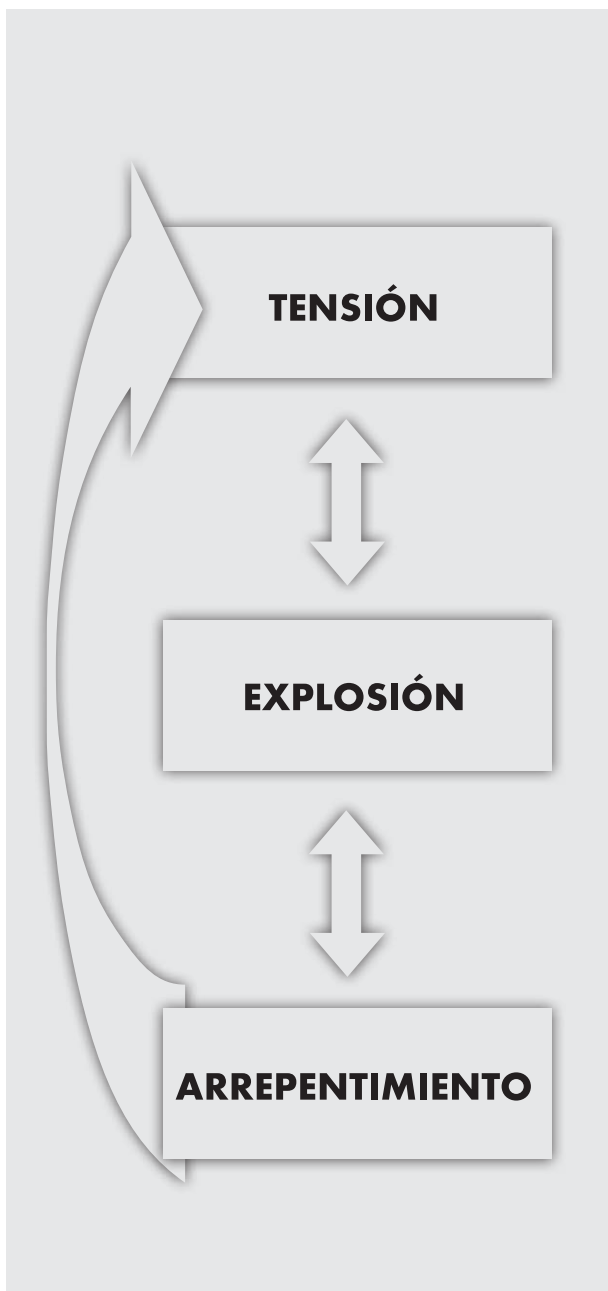
A medida que hayas ido aceptando ese juego cíclico del arrepentimiento, éste se irá acortando hasta diluirse por completo.

En este momento la impunidad del maltratador será total y el riesgo para tu integridad máximo. La violencia aparecerá de repente sin justificación ni control alguno por tu parte.

39

En el proceso de la violencia
es importante
que recuerdes que los
ataques cada vez serán
más frecuentes
cada vez serán
más intensos y peligrosos,
que este ciclo
es imparable

LA TENSIÓN	LA VIOLENCIA FÍSICA	EL ARREPENTIMIENTO (fase de manipulación afectiva)
<p>Se detecta al observar cambios imprevistos y repentinos en el estado de ánimo.</p> <p>●</p> <p>Son reacciones agresivas a sus frustraciones o ante cualquier incomodidad.</p> <p>●</p> <p>Es el paso de más corta duración de los tres.</p>	<p>Descarga incontrolada de la tensión acumulada en la primera fase.</p> <p>●</p> <p>Acaba cuando distendida la tensión se toma conciencia de la gravedad de los hechos.</p> <p>●</p> <p>Las primeras veces se justifica quitando importancia a la agresión, negando el incidente o buscando explicaciones a la misma.</p>	<p>El hombre pide perdón y promete no volver a ser violento.</p> <p>●</p> <p>Reconocimiento de culpa.</p> <p>●</p> <p>Resurgimiento de la relación.</p> <p>●</p> <p>La mujer perdona porque quiere creer que será así, aunque en su desasosiego teme que se repita.</p> <p>●</p> <p>Esta fase desaparece progresivamente a medida que aumenta de nuevo la tensión y se reproduce el ciclo.</p>



La indefensión aprendida

¿Te has preguntado alguna vez por qué no eres capaz de reaccionar ante alguna de las situaciones que estás viviendo?

La indefensión es un aspecto estudiado por Martin Seligman, para comprender los procesos por los que un individuo es incapaz de reaccionar ante situaciones dolorosas para él.

Su teoría se basa en la idea de que el individuo se inhibe y pasa a ser un sujeto pasivo, cuando las acciones para modificar las cosas, no producen el fin previsto.

Generalmente, las mujeres afectadas por la violencia son incapaces de ayudarse a sí mismas. Esto es consecuencia del desgaste psicológico que provocan la continua exposición a la violencia y el desprecio.

La expresión “indefensión aprendida”, procede de la inglesa helplessness, cuyo significado exacto sería: carecer de ayuda o recursos, no tener asistencia de los demás o ser incapaz de ayudarse a sí mismo.

“A la indefensión se llega cuando: se expone a la víctima a peligros físicos y no se le advierte o ayuda a evitarlos, se la sobrecarga con trabajos, se la hace pasar por torpe, descuidada, ignorante etc.; la falta de afecto unido a la repetición y prolongación en el tiempo de actitudes despreciativas, acompañadas con bruscos cambios del estado de ánimo del agresor, sólo es comparable a algunas torturas”.

D. Miguel Lorente Acosta

Tu incapacidad para reaccionar es consecuencia del deterioro psicológico que produce la violencia. Has de saber que generalmente no basta con tu decisión para poner fin a la violencia, has de pedir apoyos profesionales para romper con esa situación.

Recuerda que

**TIENES DERECHO A
RECIBIR AYUDA**

Los indicadores de la Violencia

Indicadores físicos

- Magulladuras, laceraciones, quemaduras, marcas de mordedura humana, fracturas (especialmente de nariz, dientes, mandíbula...).
- Daños durante el embarazo, maltrato físico/ psíquico a los hijos e hijas.

Indicadores sanitarios

- Tensión (dolores crónicos: de cabeza, espalda, desórdenes gastrointestinales, del sueño, agotamiento).
- Inquietud (arritmias, hiperventilación, ataques de pánico).
- Depresión, intentos de suicidio.
- Alcoholismo y otras drogodependencias.

Indicadores laborales

- Baja productividad.
- Retrasos habituales y absentismo crónico.
- Pérdidas sistemáticas de empleo.

Otras formas de violencia: el acoso

Es un delito que incluye la continua persecución y el hostigamiento malicioso e intencionado de una persona, ocasionando que ésta sienta temor por su propia seguridad.

Los acosadores:

- Tratan de ejercer su control y poder sobre otras personas.
- Tienen una obsesión emocional con la víctima.
- Recurren al acoso como una manera de tener contacto.
- No siempre se identifican; a veces actúan desde el anonimato de una llamada telefónica o misivas sin firmar.
- Tratan de infundir temor.
- Algunos persiguen a sus víctimas en público (casa, trabajo).
- Otros se comunican con sus víctimas por teléfono, fax, e-mail, o enviando cartas o regalos no deseados. Se puede considerar como una táctica más del maltratador.
- Pueden darse situaciones de acoso durante la relación y es habitual después de la ruptura.
- Provoca angustias, hipervigilancia y otras patologías vinculadas al miedo.

CON VIOLENCIA

RULETA DEL DOMINIO Y EL CONTROL



AMENAZAS

Te asusta con hacerte daño o con quitarte a tus hijos e hijas. Amenaza con dejarte, con suicidarse o con denunciarte falsamente. Te obliga a retirar las denuncias efectuadas. Te obliga a obedecer hasta el sometimiento total.

INTIMIDACIÓN

Te causa miedo con miradas, acciones o gestos. Destroza objetos. Te intimida rompiendo tus cosas personales, maltratando a los animales de la casa. Te chantajea. Utiliza armas.

ABUSO EMOCIONAL

Te hace sentir inferior, mala o culpable. Se burla, insulta y ofende. Te llama con chistidos o palabrotas. Te confunde, humilla, grita. Te vigila. Te hace creer que estás loca. Te ignora, no te contesta.

AISLAMIENTO

Controla lo que haces, a quién ves, con quién hablas, lo que lees y adónde vas. Con la excusa de ser celoso te impide salir. Va logrando que nadie te visite y te deja sin contactos sociales y familiares.

DESVALORIZAR, NEGAR, CULPAR

No toma en serio tus reclamos sobre el maltrato. Niega que los abusos existieron. Te culpa por "provocar" su conducta violenta. Te trata como ignorante. Te usa como objeto sexual.

MANIPULACIÓN DE LOS HIJOS/AS

Te hace sentir culpable por la conducta de los hijos/as, los usa como rehenes para mantener el control. Maltrata o abusa de los hijos/as. Usa el régimen de visitas para acosarte u hostigarte.

ABUSO ECONÓMICO

No te deja trabajar o te hace perder el empleo. Te obliga a pedir dinero como una limosna. No da lo necesario para los hijos/as. Te quita el dinero que ganas. No te informa de los ingresos familiares o te impide que accedas a ellos.

PRIVILEGIO MASCULINO

Te trata como una sirvienta. No te deja tomar decisiones importantes. Actúa como el amo de la casa. Indica lo que puede hacer el hombre y la mujer. No participa en las tareas de la casa o la crianza.

SIN VIOLENCIA

RULETA DE LA IGUALDAD



NEGOCIACIÓN JUSTA

Tiene en cuenta tu punto de vista. Ante un problema busca soluciones convenientes para ambas partes. Está dispuesto a hacer cambios y llegar a un acuerdo.

CONDUCTA NO AMENAZANTE

Actúa y habla de forma que te sientas segura y cómoda para hacer tus cosas personales. Puedes expresarte libremente sin temor a la represalia.

RESPETO

Te escucha sin juzgarte, te apoya y comprende. Reconoce y valora tus opiniones, decisiones, tu espacio, tu tiempo, habilidades, esfuerzos y tu trabajo.

CONFIANZA Y APOYO

Te apoya en tus proyectos. Respeto tus sentimientos, tus actividades, tus amistades y creencias. Nunca te desautoriza delante de tus hijos e hijas.

HONESTIDAD Y RESPONSABILIDAD

Acepta la responsabilidad por las consecuencias de sus acciones. Reconoce cuando actúa con violencia. Reconoce sus errores. Acepta una comunicación abierta y verdadera.

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD

Comparte las responsabilidades hacia las criaturas con agrado y cariño. Es un modelo de conducta para los hijos/as actuando de forma positiva y sin violencia.

RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Llega a un acuerdo para una justa distribución de las tareas domésticas. Toman juntos las decisiones familiares y están orientados a la equidad.

ECONOMÍA COMPARTIDA

Toma contigo las decisiones sobre el dinero común. Se aseguran de que los acuerdos económicos benefician a los dos. El habla y actúa con claridad y con honestidad.

Material del "Texas Council of Family and Violence" & "Domestic Abuse Intervention Project".
Primera adaptación Graciela Ferreira. Para esta edición Angeles Álvarez.

*Engaños
y artificios
del
sistema*

Mitos sobre la violencia de género

DICEN: La violencia hacia las mujeres es algo raro y aislado.

DEBE DECIR: Cada quince segundos una mujer es maltratada. La violencia de género es la mayor causa de lesiones a la mujer; prevalece sobre la violación callejera, asaltos o accidentes de coche. De tres a cuatro millones de mujeres son maltratadas cada año.

DICEN: A las mujeres les gusta el abuso, si no, se marcharían.

DEBE DECIR: A ninguna mujer le gusta la degradación y la humillación de una relación violenta. Pero muchas mujeres no tienen alternativa. No tienen un sitio a donde acudir y carecen de recursos económicos propios. Y muchas se enfrentan a amenazas de incremento de violencia si intentan marcharse.

DICEN: La violencia hacia las mujeres ocurre principalmente en familias de bajos ingresos y etnias.

DEBE DECIR: La violencia familiar es transversal al afectar a personas de cualquier raza, clase y nivel cultural. Los servicios sociales dan cuenta de un número proporcionalmente mayor de mujeres de bajos ingresos, porque las mujeres con mayores medios acuden a los servicios privados.

DICEN: No hay manera de romper con las relaciones abusivas.

DEBE DECIR: Las mujeres pueden liberarse, ellas mismas, de las relaciones abusivas, cuando descubren sus propias fuerzas y se valen de los recursos comunitarios que ofrecen ambientes seguros.

DICEN: Las agresiones físicas ponen más en riesgo la salud psicológica de la víctima.

DEBE DECIR: La coacción psicológica incapacita para el funcionamiento habitual de la mujer de una forma tan contundente como la agresión física.

DICEN: Las mujeres tienen problemas más importantes que los generados por la violencia de género.

DEBE DECIR: Esta violencia supone la causa más común de lesiones en la mujer, incluidos robos, accidentes de coche y violaciones. La integridad personal es el problema más serio.

DICEN: Con el tiempo los problemas de la violencia de género se solucionan.

DEBE DECIR: Cuanto mayor sea el tiempo que las mujeres estén expuestas a esta violencia, mayores serán las secuelas psicológicas y menores sus posibilidades de recuperación. En no pocos casos, las secuelas psicológicas se harán crónicas y, quizás, irreversibles.

DICEN: La violencia de género es un incidente derivado de una pérdida de control momentáneo.

DEBE DECIR: Los maltratadores emplean las agresiones, las amenazas, las intimidaciones y el abuso psicológico, etc., para coaccionar y controlar a la víctima. La agresión física no puede ser continua pero permanece como un factor oculto y constante de amedrentamiento. Los maltratadores son selectivos en el ejercicio de la violencia, lo que demuestra que son capaces de controlarse en cualquier otra situación con extraños.

¿Qué es la violación en la pareja?

La violación en la pareja es el término que se usa para describir actos sexuales sin consentimiento entre una mujer y su pareja.

Es violación si tu compañero usa fuerza, amenazas, o intimidación para someterte a cualquier acto sexual.

Es un delito

¿Por qué esta violación es tan perjudicial para la mujer?

Las mujeres que son violadas por alguien con quien comparten su vida, hogar y familia, experimentan profundas heridas psicológicas. No son solamente violadas sexualmente, sino que también, sus relaciones íntimas son violadas y traicionadas.

Las víctimas de la violación en pareja tienen que hacer frente a una profunda falta de confianza en sus compañeros, una aguda sensación de temor, falta de confianza en sí misma y la arrolladora realidad de que los ataques sexuales pueden suceder reiteradamente.

MITOS sobre la violación en pareja

MITO: “La violación en pareja no es tan grave como la violación por un extraño; es sólo que una no tiene ganas y el otro que insiste.”

Realidad: La violación en pareja es tan violenta, como degradante y muchas veces, más traumática que la violación por un extraño. Algunas veces es perpetrada brutal y repetidamente, incluso frente a otras personas.

MITO: “La violación en pareja no es ofensiva, ya que, han tenido relaciones sexuales anteriormente. ¿Qué importa una vez más?”

Realidad: Una persona violada por un extraño tiene que vivir con la memoria de esa experiencia. Una persona violada por su pareja tiene que convivir con el violador. La confianza y la intimidad en la pareja es destruida cuando quién ha prometido amor y cuidado comete un acto tan brutal y violento.

MITO: “Cuando alguien se casa, el consentimiento al acto sexual es parte del contrato matrimonial.”

Realidad: La expresión sexual de amor es una cosa, sexo forzado y brutal es otra. El matrimonio no autoriza el ejercicio de la violencia sexual en la relación de pareja. Forzar una relación sexual, SIEMPRE es un delito.

MITO: “Si se permite entablar juicios por violación en pareja, muchos hombres inocentes serán acusados de violación por sus compañeras vengativas, que esperan un convenio con mejor resultado económico en la separación o el divorcio.”

Realidad: Este mito está asentado en la enfermiza creencia de que algunas mujeres están consumidas por el deseo de venganza y están dispuestas a atravesar las torturas de un juicio en aras de una revancha en contra de su compañero. Nuestro sistema legal tiene rigurosos mecanismos para determinar la veracidad de una denuncia. ¿Por qué se debe tratar la violación en pareja de una manera diferente?

MITO: “La violación en pareja es la palabra de una contra la del otro.”

Realidad: La dificultad del proceso no debe ser determinante cuando se ha cometido un delito.

El abuso de menores, y el incesto también son difíciles de probar, no obstante, son investigados y procesados.

*A grandes
males,
grandes
remedios.*

Hipócrates

Ventajas y riesgos de la ruptura

Cada decisión que tomes para poner fin a la violencia de género comporta unos riesgos/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.

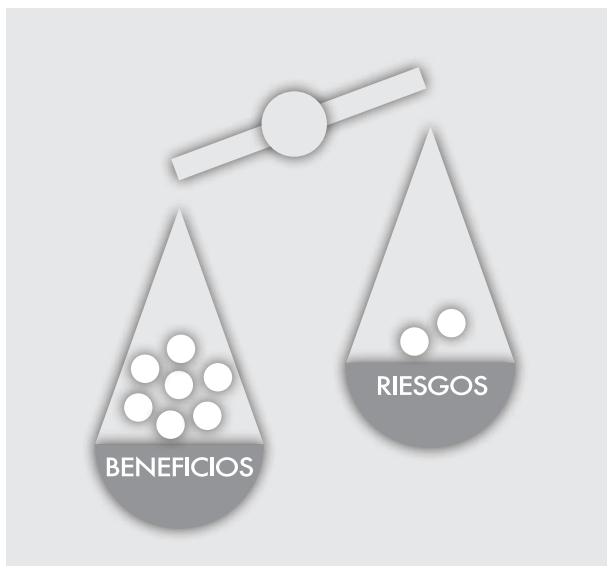
Ventajas

- **Terminar** con el abuso y la humillación.
- **Dejar** atrás el miedo y el peligro.
- **Recuperar** la salud.
- **Rescatar** a los hijos/as de esa vida violenta.
- **Recobrar** la confianza y el respeto en ti misma.
- **Recuperar** la autoridad frente a los hijos/as.
- **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 situación de violencia de género.

Riesgos

- Riesgo de aumento de amenazas y violencia física.
- Riesgo de acoso continuado.
- Riesgo de daños físicos serios.
- Riesgo de secuestro de los hijos e hijas.
- 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.



La intervención psicológica

Has dado el primer paso al tomar conciencia de que tu situación es injusta.

El segundo consiste en que sepas que tu situación no es inevitable, pero de esta violencia no se puede salir sin ayuda psicológica.

Hay muchos terapeutas y muchos tipos de atención psicológica.

Debes ponerte en manos de profesionales que te enseñen cuál es el proceso para salir del deterioro psicológico y social en el que esta violencia te ha sumido.

Las situaciones que has vivido derivan en secuelas traumáticas a nivel emocional, cognitivo y conductual que has de modificar.

Ahora tienes que aprender a interiorizar comportamientos y roles igualitarios que eviten que vuelvas repetir situaciones similares.

Erradicar el ciclo de la violencia pasa por curar el síndrome de victimización. Si no desaprendes tu papel de víctima aparecerá siempre otro verdugo. Las personas sometidas reiteradamente a esta violencia física o psicológica, tienden a repetir el modelo aprendido.

Recupera tus fuerzas. **No te abandones.**

No te des por vencida.

Pide ayuda, inténtalo una y otra vez. La próxima quizá encuentres lo que buscas.

Los servicios de atención integral para mujeres en situación de violencia de género ponen a tu disposición áreas de intervención jurídica, psicológica, formativa, de convivencia y de trabajo social que te ayudarán a llenar todos los vacíos que te ha causado esta violencia.

La intervención psicológica pretende

Recuperación de los déficits psicológicos.

Reducir la impulsividad (ansiedad, hiperactividad), la sintomatología depresiva, incrementar tu autoestima y tolerar la frustración.

Obtención de autonomía e independencia frente a la figura masculina.

Modificación de las relaciones materno filiales distorsionadas por la situación de la violencia.

La interiorización de roles igualitarios que desarrollen tu autonomía e independencia personal, y te ayuden en el aprendizaje de conductas de competencia social.

Aprenderás a no ser vulnerable frente a situaciones futuras de indefensión.

La primera premisa es trabajar con la voluntad de las mujeres, libre de otros condicionamientos.

En consecuencia, no podrán acogerse a estos programas aquellas que padezcan patologías severas o adicciones activas, tales como:

- alcoholismo
- drogodependencia
- ludopatía, etc.

De ser así, es preciso tratar previamente cada caso (y por separado) antes de que las víctimas puedan sumarse al programa de recuperación.

“... si la asistencia no se articula con una política feminista que incluya un abanico de proyectos y propuestas claramente orientadas a eliminar la opresión de género, se corre riesgo de diluirse en el asistencialismo que sólo puede, en el mejor de los casos, ayudar a algunas mujeres a limitar la violencia de sus vidas”.

Marta Fontela y Magui Belloti.

El apoyo psicológico

Estás en buenas manos cuando:

- Te hacen sentir cómoda y segura.
- Te escuchan.
- Empatizan contigo.
- Son sensibles a lo que sientes y necesitas.
- Te guían activamente hacia tu cambio de conducta de una manera constructiva.
- Sientes que existe una retroalimentación.
- Activan sistemas para protegerte.
- Ofrecen credibilidad a tus narraciones de maltrato y agresiones.
- No son paternalistas y tienen contigo un trato igualitario.

No estás en buenas manos cuando:

- Emiten juicios sobre tu conducta.
- No creen tus relatos.
- Te hacen sentir como tu pareja (abuso de poder, manipulación emocional).
- Te culpan de lo que sucede.
- Te acusan de provocarlo.
- No estimulan tu independencia.
- No comprenden el miedo y el terror.
- Te piden que seas paciente con el maltratador.
- Subestiman las consecuencias del maltrato.
- No te ofrecen información.
- Creen en los roles tradicionales impuestos a las mujeres.
- Prolongan el tratamiento y cobran honorarios desmesurados.
- Te aconsejan que no denuncies al maltratador.
- Te aconsejan terapia de pareja.
- Te proponen mediaciones.

Una táctica ...



Asertividad

En vez de decir:

"Yo puedo",

Di:

"Voy a intentarlo".

En vez de decir:

*"Soy una estúpida,
una idiota, una cobarde",*

Di:

*"Estoy aprendiendo
muchas cosas, es normal
que me equivoque".*

G. G. Ferreira.

... y una aclaración



“La felicidad está en ti misma. No busques que otro te la proporcione, es inútil... no puede hacerlo.

Puedes compartir tu felicidad con la del otro, pero tampoco puedes proporcionársela a él si no la tiene.

Ser feliz es estar a gusto con uno mismo y eso es personal, intransferible. Si te amas, te amarán”.

Ana Mª Pérez del Campo.

La trampa de los falsos indicios

«El único tratamiento terapéutico con los agresores sexistas es el preventivo, es decir impidiendo que lleguen a ser violentos sexistas».

Rojas Marcos

No te dejes seducir por promesas que no puedes cumplir

Cuando la violencia ha desbordado el ámbito de lo privado, (denuncias...) y el maltratador percibe que inicias acciones para romper la situación de abuso, comenzarán las promesas de cambio.

Es muy peligroso que aceptes este juego porque estarás dándole argumentos para que no se sienta responsable de sus actos y creándote expectativas de que cambiará si modifica conductas que realmente no son la causa de que te maltrate.

La trampa de las flores

Sobornos encaminados a que regreses. Se volverá amable, seductor y hará durante un tiempo todo aquello que te niega habitualmente. Por ejemplo "te llevará" al cine si te gusta, saldrá menos con sus amistades, te hará regalos.

La trampa de la espiritualidad

Promete cambios, por ejemplo si es católico visita la iglesia con frecuencia haciendo entender que su cambio está en manos de Dios.

La trampa de la sobriedad

“Si deja de beber dejará de pegarme” si, además, es alcohólico promete e incluso inicia tratamientos de desintoxicación haciéndote creer que te agrade por culpa del alcohol. Esto no es cierto, el alcoholismo es una dependencia que no genera por sí misma violencia.

La trampa del padre excelente

Cambia su comportamiento con los hijos e hijas, les atiende y les hace regalos en un intento por manipularles. Recuerda que ser un buen padre es estar comprometido con la educación y el desarrollo de los hijos/as de una forma continua y equilibrada sin utilizar los chantajes.

La trampa del tratamiento a maltratadores

Algunos violentos inician tratamientos terapéuticos con el único fin de que regreses.

Tan solo el 1% acude voluntariamente a terapias sin condiciones.

En todos los casos en los que te prometa cambios de comportamiento, has de recordar que no debe ponerte condiciones: es muy habitual que los maltratadores sugieran iniciar tratamientos si tu regresas. Esa es una trampa y un chantaje que le reforzará si lo consientes.

Tiempo, esfuerzo y valor

Al principio la terapia es dolorosa. La necesidad de hacer aflorar el daño recibido para poder superarlo es el objetivo. No desistas.

No pretendas resolver en un día lo que ha costado años de sufrimiento y de desestructuración personal.

Ten paciencia en el aprendizaje que has emprendido.

La tarea es difícil, pero no imposible. Cada paso que des hacia adelante te permitirá descubrir una vida diferente y expectante.

Cuando comiences el proceso de recuperación:

Tendrás contradicciones, miedo, vergüenza, remordimientos, te sentirás culpable, decepcionada y en más de una ocasión desearás retroceder en el camino que has emprendido.

Te harán llegar mensajes de que estás sola y sin apoyos.

Defiende tus derechos junto a otras mujeres. Necesitas recuperarte como persona y como mujer.

Derechos de las mujeres

Las mujeres en nuestras relaciones personales tenemos derecho a:

Exigir que se tengan en cuenta nuestros puntos de vista y se respeten las decisiones que nos afectan individualmente.

-

Expresarnos sin temor a represalias.

-

Ser escuchadas, apoyadas y comprendidas.

-

Valorar nuestras opiniones, nuestro espacio, nuestro tiempo y nuestro trabajo.

-

Compartir las decisiones y responsabilidades cotidianas.

-

Distribuir las tareas domésticas.

-

Tomar conjuntamente decisiones familiares.

-

Reclamar respeto a nuestros sentimientos, nuestras actividades, nuestras amistades y nuestras creencias.

-

No ser desautorizadas.

-

Exigir el reparto de las responsabilidades hacia los hijos e hijas y personas dependientes.

La mediación familiar

La mediación en materia de separación o divorcio tiene como objetivo permitir a las partes ejercer sus responsabilidades en un clima de cooperación y respeto mutuo.

Las parejas solicitan o aceptan **voluntariamente** la intervención confidencial de un tercero neutral y cualificado llamado “mediador familiar”.

El “mediador” facultará para encontrar las bases que hagan posible un acuerdo duradero y aceptable, y proporcionará un espacio seguro para la discusión y resolución de las diferencias.

La mediación no es aconsejable:

En situaciones donde la libertad de las partes se halle mediatizada.

Allí donde algún miembro de la pareja sea incapaz de asumir los compromisos.

En aquellas situaciones en que algún miembro de la pareja sea objeto de violencia familiar, donde exista un desequilibrio de poder o temor al otro.

La mediación: prohibida en situaciones de violencia

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, **en su art. 44.5 prohíbe la mediación familiar en los casos en que alguna de las partes del proceso civil sea víctima de los actos de violencia de género**, en los términos a que hace referencia el apartado 1 a) del presente artículo:

“De la instrucción de los procesos para exigir responsabilidad penal por los delitos recogidos en los títulos del Código Penal relativos a homicidio, aborto, lesiones, lesiones al feto, delitos contra la libertad, delitos contra la integridad moral, contra la libertad e indemnidad sexuales o cualquier otro delito cometido con violencia o intimidación, siempre que se hubiesen cometido contra quien sea o haya sido su esposa, o mujer que esté o haya estado ligada al autor por análoga relación de afectividad, aun sin convivencia, así como de los cometidos sobre los descendientes, propios o de la esposa o conviviente, o sobre los menores o incapaces que con él convivan o que se hallen sujetos a la potestad, tutela, curatela, acogimiento o guarda de hecho de la esposa o conviviente, cuando también se haya producido un acto de violencia de género”.

*He acusado
las injusticias
porque no
quiero que
mi silencio
las absuelva*

Clara Campoamor

Cómo actuar ante una agresión

Si sufres una agresión, sea cual sea su gravedad, deberás acudir a urgencias hospitalaria o ambulatoria. Allí serás atendida por personal sanitario que te examinará y al que deberás relatar de la forma más completa posible todas las agresiones de las que has sido víctima, así como tu estado físico y emocional.

La médica o médico que te atienda elaborará un parte de asistencia y de tu estado, del que ha de entregarte copia para que la presentes con la denuncia que formules.

Otra copia del parte médico será remitida al Juzgado de Violencia sobre la Mujer.

En el supuesto de que hubieras llamado o acudido a la Policía o Guardia Civil para denunciar la agresión que acabas de padecer, la Policía o la Guardia Civil te informará de que acudas a un centro médico, e incluso puede acompañarte.

Este parte médico será muy importante para el proceso.

Una vez dada de alta, podrás dirigirte, con el fin de demandar los recursos de protección que

necesites para ti y tus hijos (casa de acogida, o centro de recuperación integral, incluidos):

1. Al Centro de la Mujer/Servicios Sociales de tu zona.
2. A las Asociaciones de Mujeres expertas con recursos propios.

Centros de la Mujer

El equipo técnico abrirá un expediente con tu caso concreto especificando la demanda de ayuda y determinará cual es, a su juicio, el recurso que necesitas, que puede ir desde el inicio del proceso jurídico, hasta el ingreso en una casa de acogida.

También puedes acudir a los servicios sociales de tu zona.

Presentar la denuncia ante la comisaría o la Guardia Civil

La Policía o la Guardia Civil actuarán conforme a un protocolo de actuación específico para atenderte en estos supuestos.

Te informarán de tus derechos y, en especial, de la posibilidad de solicitar una Orden de Protección. Recogerá tu denuncia y realizarán un atestado policial.

No olvides pedir una copia de la denuncia.

Cuando relates el caso...

En tu declaración deberás relatar de forma **clara y completa** los hechos que dan origen a tu denuncia y aquellos otros actos de violencia física y psicológica que hayas sufrido **a lo largo de toda tu relación con el agresor.**

Procura ser concreta y directa contando los hechos, amenazas, agresiones, lesiones, insultos que denuncias y las anteriores si las has tenido.

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.**

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 exprese la realidad que has relatado.

Si la policía hace un atestado en el lugar de la agresión, cerciórate de que toman nota de los daños físicos y materiales.

Si en comisaría 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.

Si no pides Orden de Protección, la policía remitirá la denuncia y el atestado al Juzgado competente y puede citarte para la celebración del llamado “juicio rápido” en los casos legalmente previstos.

*La defensa
jurídica*

La orden de protección

¿Quién puede pedirla?

La víctima o el ministerio fiscal. El juez o la jueza también puede decidirla de oficio. Las entidades u organismos asistenciales que tuvieran conocimiento de situaciones de violencia deberán ponerlas en conocimiento inmediato del juzgado de guardia o fiscalía.

¿Dónde se solicita?

En el juzgado, el ministerio fiscal, las fuerzas de seguridad, las oficinas de atención a las víctimas o los servicios sociales e instituciones asistenciales dependientes de las administraciones públicas.

¿Quién la dicta?

El juez o la jueza competente, en un plazo máximo de 72 horas y después de escuchar a las partes por separado. En aquellos casos en los que existen indicios fundados de un delito o falta contra la vida, la integridad física o moral, la libertad sexual, la libertad o la seguridad de las víctimas. Se entiende por tales a las personas que hayan sufrido violencia física o psíquica por parte de su cónyuge, ex cónyuge, persona con análoga relación de afectividad, hijos o padres.

¿Qué protección establece?

- Medidas penales como el alejamiento del agresor o la prisión provisional, entre otras.
- Medidas civiles cautelares, como la atribución del uso de domicilio familiar y la custodia de los hijos de la víctima y el establecimiento de una pensión alimenticia en su favor.

**PUEDES PEDIRLA
EN LA COMISARIA
DEL LUGAR EN QUE
TE HA AGREDIDO,
AMENAZADO, ETC.
Ó EN LA MÁS PRÓXIMA
A TU DOMICILIO.**

Si quieres Orden de Protección, la Policía te cumplimentará el modelo de solicitud que deberás firmar y quedarte con una copia.

Cuando solicitas la Orden de Protección, estás pidiendo el alejamiento del agresor y que le prohíban comunicarte contigo.

Si tienes hijos/as menores, TIENES QUE PEDIR EXPRESAMENTE, las medidas civiles.

Estas medidas son: Guarda y custodia de las y los menores, atribución del uso y disfrute de la vivienda familiar, régimen de visitas y de prestación de alimentos para los hijos e hijas, y cualquier otra de protección de menores como es pedir la suspensión para tu agresor de la patria potestad ó la custodia y del régimen de visitas.

IMPORTANTE

Estas medidas civiles **las tienes que solicitar expresamente** en la solicitud de Orden de Protección, y una vez acordadas por el Juzgado se mantienen durante 30 días.

Si en estos 30 días presentas demanda civil de separación, divorcio, o de guarda y custodia y alimentos, las medidas civiles de la Orden de Protección continuarán en vigor **otros 30 días siguientes a la presentación de la demanda**. En este último plazo el Juzgado deberá ratificarlas, modificarlas o dejarlas sin efecto.

La policía podrá citarte para que vayas al Juzgado de Violencia sobre la Mujer o de Guardia, o bien serán estos Juzgados quienes te citen, habitualmente por teléfono, para que te presentes en un plazo inmediato y siempre dentro de las 72 horas siguientes a la denuncia.

**PROCURA ESTAR LOCALIZABLE
DESDE QUE PRESENTES LA DENUNCIA
PARA QUE EL JUZGADO TE CITE
PARA LA COMPARECENCIA.**

Si la policía o la guardia civil te han citado para un juicio rápido o juicio de faltas, ese mismo día también se celebrará en el Juzgado la comparecencia de la Orden de Protección.

Claves jurídicas

Como víctima de violencia de género tienes derecho a una defensa jurídica especializada de forma inmediata en todos los procesos penales, civiles y administrativos derivados de la violencia que has sufrido. Cuando acudas por primera vez al Juzgado, se te nombrará un abogado/a del turno de oficio sino designas uno/a de tu elección.

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 en aquellos procesos que tengan vinculación, deriven o sean consecuencia de su condición de víctimas. Esto significa, que la víctima tendrá derecho a asesoramiento legal a través de un abogado de oficio con independencia de su situación económica y de que sus ingresos superen los límites para la concesión de la justicia gratuita.

1.- A los efectos de la concesión de la asistencia jurídica gratuita a las víctimas de violencia hay que añadir que, la condición de víctima se adquirirá cuando se formule denuncia o querrela, o se inicie un procedimiento penal.

2.- La condición de víctima a los efectos de la concesión del beneficio de justicia gratuita se mantendrá mientras permanezca en vigor el procedimiento penal o cuando, tras su finalización, se hubiere dictado sentencia condenatoria.

Cosas que debes saber sobre la asistencia letrada

Si te decides por un abogado o abogada de tu elección **BUSCA que sea especialista en la defensa de víctimas de violencia de género y en derecho de 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.

Debes conocer: minuta y costas judiciales, si las hubiere.

El abogado o la abogada, de tu elección o del turno de oficio, debe aclararte todas las dudas, informarte en qué ha de consistir el pleito que va a dirigir, sus fases, las decisiones del Juzgado y mantenerte al corriente de todos los incidentes que puedan darse. Debe facilitarte cuando lo desees fotocopia de los escritos que haga en tu nombre y de los escritos

que la parte contraria esté presentando en el procedimiento que intervengas.

Un buen abogado o una buena abogada no tienen inconveniente en que cualquier persona pueda valorar su trabajo. No mostrarán ninguna reticencia a que estés presente, si lo deseas, en las vistas orales que se celebren en los Juzgados o en la Audiencia cuando hay apelaciones.

Para cualquier asunto, consulta a tu abogada o abogado, y en especial cuando te propongan algún trato o acuerdo. Te representa y puede defender con objetividad tus intereses tanto en el proceso penal como en el proceso civil de familia como, por ejemplo, en la separación/divorcio, o guarda y custodia y reclamación de alimentos de tus hijos/as. Debe aconsejarte, 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.

Medidas de protección y de seguridad

El art. 57 del Código Penal que contempla las penas accesorias establece que se puede acordar en los casos de violencia de género, entre otros, el alejamiento del agresor impidiendo la aproximación de este a la víctima o a aquellos familiares o incluso a otras personas que determine el juez o Tribunal.

La ley de Enjuiciamiento Criminal en su art. 544 (bis), determina como medida cautelar la prohibición de aproximación del agresor a determinados lugares, así como la comunicación con la víctima o con otras personas de su familia.

Se establece la prohibición de acercamiento del agresor a la víctima y el de comunicar con ella o con sus familiares por otros procedimientos como podría ser el teléfono, carta, email o cualquier otro medio informático o telemático.

Has de saber que el mismo artículo condiciona la adopción de estas medidas a la situación económica, los requerimientos de salud, la situación familiar y las actividades laborales del agresor, tendiendo siempre y de forma especial a que la prohibición de aproximación a la víctima no perjudique la continuidad laboral del agresor.

Ante el Juzgado ORDEN DE PROTECCIÓN

Cuando acudas a la citación del Juzgado, si no tienes abogada o abogado, te nombrarán uno del Turno de Oficio especializado.

Si tú lo has elegido, ya deberá acompañarte a la comparecencia.

SERÁS INFORMADA DE LOS DERECHOS QUE TIENES COMO PERJUDICADA POR EL DELITO Y COMO VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

En el caso de que aún no hayas solicitado una Orden de Protección puedes pedirla ante el Juzgado en los términos que te hemos indicado anteriormente.

En Castilla-La Mancha existen, en cada provincia, las unidades de valoración integral del daño especializadas en violencia de género, que prestan una asistencia y una valoración del daño especializada, integral y global. Estas unidades están compuestas por un equipo médico-forense, psicológico y de trabajo social.

Si tienes lesiones, puede que en ese momento también te examine el o la Forense, por lo que deberás llevar toda la documentación médica de que dispongas en ese momento.

A continuación, por el Juzgado se celebrará la comparecencia en la que por separado se te recibirá declaración sobre la denuncia y los hechos, en presencia de tu abogado o abogada y el o la abogada de tu agresor y el Ministerio Fiscal. Posteriormente, declarará tu agresor, sin tu presencia.

Solo en el caso de que el Juzgado lo considere oportuno, (y son supuestos excepcionales), se llamará a tus hijos/as para realizar bien una exploración o recibirle declaración.

Es muy probable que después de las declaraciones por separado, la comparecencia se siga celebrando conjuntamente hasta su terminación, por lo que en este caso estarás en presencia de tu agresor.

Finalizada la comparecencia el Juez/za dictará una resolución -llamada AUTO- por la que te concederá o denegará la orden. Para concederla, además de que se acredite el delito o la falta de violencia contra ti, **es necesario que el Juez/za aprecie que estás en una situación de riesgo.**

El Juzgado te notificará, personalmente el auto que contiene la ORDEN DE PROTECCIÓN. **Si no estás de acuerdo con él puede recurrirlo tu abogada/o.**

ES IMPORTANTE que lleves contigo esta ORDEN DE PROTECCIÓN para presentarla a la Policía si el agresor se acerca o comunica contigo lo que tiene prohibido.

Esta Orden de Protección tendrás que presentarla ante la Administración para acceder a determinados recursos sociales y asistenciales para ti y tus hijos/as.

La Orden de Protección es un instrumento por el que se te reconocerá o no como víctima de violencia de género y, en su caso, se establecerán las medidas

penales y civiles. Con la Orden de Protección se activan las medidas sociales asistenciales, ayudas y prestaciones que ponen a tu disposición las Comunidades Autónomas o los Ayuntamientos.

El Juzgado que acuerde la Orden de Protección establecerá las siguientes medidas penales:

- alejamiento con indicación de la distancia que suele ser de 500 metros,
- prohibición de comunicar,
- cualquier otra que se considere adecuada para evitar la situación de riesgo.

También, establecerá las medidas civiles que hayas solicitado. Recuerda que **estas medidas tienen un tiempo máximo de vigencia.**

La Orden de Protección la puede dictar el Juzgado correspondiente a tu domicilio habitual o el Juzgado del lugar donde se presentó la denuncia y solicitaste la Orden de Protección.

El Juzgado competente para resolver todos los procedimientos, penales y civiles, que plantees derivados de ser víctima de violencia de género serán resueltos por el Juzgado de Violencia sobre la Mujer correspondiente a tu domicilio habitual.

EL MISMO JUZGADO DE VIOLENCIA SOBRE LA MUJER RESOLVERÁ TU ASUNTO PENAL Y CIVIL.

La Orden de Protección sólo puede ser dictada por el Juzgado del lugar donde ocurrieron los hechos que vas a denunciar.

Celebrada la comparecencia el Juez o la Jueza dictará una resolución acordando o denegando la Orden de Protección que has solicitado. Si la acuerda fijará las medidas penales y civiles solicitadas y la duración de las mismas.

Este Auto te lo notificarán y te entregarán una copia que deberás tener contigo para hacerla valer ante toda institución o administración que te la pida (policía, servicios sociales asistenciales, centro de trabajo, seguridad social, etc).

El Juzgado tiene obligación de comunicar este Auto a la Policía y a las Administraciones competentes para las medidas sociales y asistenciales de tu Comunidad Autónoma, y será inscrito en un Registro Central.

Tienes que saber que la **policía tiene la obligación de vigilar el cumplimiento de las medidas** de la Orden de Protección, por lo que podrá llamarte o, visitarte.

Debes comunicar cualquier incumplimiento de la Orden de Protección por parte del agresor.

Juicio rápido

Se juzgan por este procedimiento las lesiones, amenazas, coacciones, violencia física y psíquico habitual, castigadas con pena de prisión inferior a cinco años.

La Policía, tras la denuncia, te citará para que acudas al Juzgado para celebrar este juicio. En muchos casos el agresor irá detenido.

El mismo día que acudas al Juzgado te recibirán declaración sobre los hechos (a ti y a tu agresor), y si has pedido Orden de Protección, también se celebrará la comparecencia.

Sentencia de conformidad

En este Juicio puede suceder que tu agresor reconozca los hechos que cometió y se conforme con las penas que pida el Ministerio Fiscal, en cuyo caso se dictará "sentencia de conformidad", con pena de prisión y las prohibiciones de acercarse a ti, y de comunicar contigo. **Si se conforma se le reducirán las penas un tercio.**

Si tu agresor es **la primera vez** que comete un delito, y la pena impuesta es menor de dos años de prisión, **podrán suspenderle el cumplimiento** de la pena de prisión por un tiempo -de 2 a 5 años- PERO SE MANTENDRÁN LAS PROHIBICIONES DE ACERCARSE Y COMUNICAR CONTIGO.

En el caso de que tu agresor no reconozca los hechos que cometió, el Juzgado te citará para el juicio en el Juzgado de lo Penal que lo celebrará dentro de los 15 días siguientes.

Juicio de faltas

Cuando los hechos sean vejaciones e insultos, se celebrará el juicio de faltas correspondiente, con tu presencia y la del agresor, asistidos de defensa jurídica. Se te oirá sobre los hechos y se celebrarán todas las pruebas, por lo que deberás llevarlas, en especial si son testigos de los hechos que denuncias.

Para este juicio te citará la Policía o el Juzgado de Violencia sobre la Mujer, dependiendo de donde hayas realizado la denuncia.

El Juzgado dictará sentencia y será también el encargado de ejecutarla.

La sentencia absolverá o condenará a tu agresor.

Si lo condena podrá también imponerle las prohibiciones de acercarse a ti, y de comunicar contigo por un periodo de hasta seis meses.

Si no estás conforme con la sentencia puedes recurrirla en Apelación, lo que deberás manifestar a tu abogada o abogado.

Diligencias previas

En el caso de que la denuncia no se tramite como juicio rápido, y sea necesario practicar más pruebas, o las lesiones y los hechos cometidos hayan sido muy graves, el Juzgado de Violencia sobre la Mujer llevará a cabo la investigación de los hechos, por tanto, serás citada a declarar, a ser reconocida por el médico forense si hay lesiones, y a cualquier otra diligencia de investigación necesaria para el esclarecimiento de los hechos.

Terminada la investigación por el Juzgado de Violencia, remitirá el procedimiento al Juzgado de lo Penal correspondiente, que será el que te cite para la celebración del juicio oral.

IMPORTANTE

El Juzgado te comunicará personalmente o a través del abogado/a todas las resoluciones que se dicten en el proceso - providencias, autos, sentencias... y, en especial las que afecten:

- a tu seguridad y a la de tus hijas e hijos,
- a la situación procesal y personal del agresor (libertad o prisión),
- las medidas cautelares u Orden de protección
- la situación penitenciaria del agresor condenado (libertad condicional, permisos penitenciarios, etc.)

Si no estás de acuerdo con alguna resolución, infórmate con tu abogada o abogado así como en el Juzgado de la posibilidad de poner recursos, una vez se te haya notificado la Sentencia o el Auto que quieres apelar.

Los colegios de la Abogacía cuentan con un Turno de Oficio de Violencia de Género que presta asesoramiento a las mujeres que, por razón de su sexo, sufren violencia física y/o psíquica, en materia Civil, Penal y Contencioso-Administrativo.

También, se encargan de la tramitación del procedimiento de Justicia Gratuita cuando la solicitante no tiene medios económicos para pagar su defensa.

Iniciar un proceso de familia

Menores, el uso del domicilio familiar y pensión alimenticia

Has de saber que en el supuesto de que tengas dictada una Orden de Protección y medidas civiles relativas a la guarda y custodia de menores, el uso del domicilio familiar y pensión alimenticia, **sólo tienen la duración de 30 días**. En ese plazo tienes que presentar una demanda de separación, divorcio, nulidad, o de medidas de guarda y custodia de hijo e hijas comunes, régimen de visitas y pensión de alimentos.

Recuerda que el Juzgado de violencia sobre la mujer competente es el de tu domicilio y que esta demanda civil será tramitada por el mismo Juzgado que tramitó el asunto penal denunciado.

También puedes presentar estas demandas civiles aunque no tengas concedida medias civiles en Orden de Protección y siempre que seas víctima de violencia de género, hayas denunciado y se tramiten diligencias penales en el Juzgado de Violencia sobre la mujer.

Para cualquiera de los procedimientos de familia necesitarás la asistencia de abogado/da, y de procurador/a.

iii ATENCIÓN !!!

Si tienes ya abogada o abogado del turno de oficio para el procedimiento penal, **se encargará también de tu defensa en el procedimiento de familia** y lo mismo sucederá con el procurador o procuradora.

A la vez que inicias el procedimiento de familia que quieras, (nulidad, separación o divorcio, o medidas de guarda y custodia de menores y pensión de alimentos), y si tienes dictada una Orden de Protección en la que se establezcan medidas civiles, **deberás solicitar la confirmación de éstas, o que se establezcan otras** de conformidad con las circunstancias del momento.

El Juzgado deberá resolver prorrogando las medidas establecidas o estableciendo otras adecuadas a las circunstancias de conformidad con las pruebas que se lleven a cabo en la comparecencia de medidas, a la cual **deberás asistir con tu defensa y tu procurador/ra.**

En todos los procedimientos de familia deberás solicitar a tu abogada/o que pida todo lo relativo a las **medidas definitivas** como:

- la **guarda y custodia** de tus hijos e hijas menores,
- régimen de **visitas y vacaciones** en su caso,
- **pensión de alimentos** para todos los hijos/as menores y mayores de edad dependientes,
- el uso del **domicilio familiar**,
- **pensión compensatoria**,
- **administración de los bienes** de la sociedad de gananciales,
- cualquier otra que consideres adecuada.

La información que aquí se aporta esta sujeta a posibles modificaciones.

No debes dejar de visitar los Centros de la Mujer a fin de conocer la actualidad y la aplicación de estos recorridos a tus circunstancias específicas.

Dirigirte a los Centros de la Mujer de tu zona con el fin de recabar las ayudas que necesites tanto para ti como para tus hijas e hijos (incluido el ingreso en un recurso de acogida). También puedes dirigirte a los **Servicios Sociales** de tu zona.

Tiempos:

El tiempo para recibir atención desde los Centros de la Mujer - Servicios Sociales es inmediato.

No debes desanimarte. Desde los Centros de la Mujer recibirás información jurídica en un lenguaje sencillo y coloquial, con el fin de que, no te pierdas en tecnicismos.

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.

Cuando relates el caso...

Procura ser precisa 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 pareja frente a un/a juez/a o un/a secretario/a del juzgado, no peeles, 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"

Solicita declarar por separado

Si intenta intimidarte:

Debes avisar, tranquilamente, a tu abogado/a del hecho:

- Sin que se den cuenta los demás, te está intimidando.
- 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 se muestre como un ser desgraciado, infeliz y preocupado por ti y por tus hijos/as.

Si estás allí, es precisamente porque esas actitudes son falsas.

Difícilmente te arrepentirás por desconfiar de él.

No tengas vergüenza al contar la historia de la violencia sufrida a la policía, abogados/as, médicos/as o jueces/zas.

Debes contarles **TODO** lo sucedido, aunque algunos detalles te causen vergüenza.

Es necesario que sepan hasta qué punto has sido víctima de actos violentos y degradantes.

Si tienes miedo de que tu compañero secuestre, violento o cometa abuso sexual con los hijos e hijas, explícale al juez/as las razones de tus temores, así no tendrás que arrepentirte de haber callado por vergüenza o por pensar que no te iban a creer.

**NO TENGAS MIEDO
DE PREGUNTAR
QUÉ SIGNIFICAN
LOS TÉRMINOS
O LOS PUNTOS JURÍDICOS
QUE TE PLANTEAN
SI NO LOS ENTIENDES**

Una mujer en situación de violencia está confusa, muy nerviosa y asustada en los ambientes desconocidos de juzgados y comisarías.

Tú no tienes porqué 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 papeles antes de firmar.

Los/as facultativos/as

Debes prestar atención a las heridas y golpes.

Ten cuidado con los que hayas recibido en la cabeza, pueden producir conmoción cerebral y otras secuelas.

Puedes tener huesos fracturados o fisuras sin que al principio lo notes.

Es conveniente que siempre te vean los/as facultativos/as para evitar hemorragias, infecciones o complicaciones más graves.

**Pide a alguien de tu confianza
que te acompañe**

**!!! CUIDADO
SI ÉL INSISTE EN LLEVARTE
AL CENTRO SANITARIO !!!**

**Tratará de controlar
que no le cuentes nada a nadie
o hablará con los
facultativos/as haciéndote
pasar por nerviosa
o desequilibrada.**

Explica siempre al personal sanitario el origen de las lesiones.

Si las lesiones son graves, es muy importante que acudas al centro sanitario todas las veces que lo necesites y exijas siempre un parte de lesiones.

Debes guardar estos en lugar seguro, fuera del alcance de tu agresor.

Actuaciones ante un ataque violento

Si puedes salir, ve a la dependencia policial o puesto de la guardia civil más próxima y haz la denuncia.

Si el ataque es inevitable, procura convertirte en un blanco pequeño. Protégete con los brazos la cara y la cabeza.

Concierta con tus vecinos/as una señal para que llamen a la policía cuando necesites ayuda.

**SI NO PUEDES
LLAMAR A LA POLICÍA
O TE IMPIDE SALIR,
ABRE PUERTAS Y VENTANAS,
GRITA, PIDE SOCORRO
Y LLAMA
AL VECINDARIO**

...

!!! NO TE CALLES !!!

Ten siempre a mano los teléfonos que puedas necesitar.

Haz todo el escándalo posible, en ello está tu salvación.

Enseña a tus hijos/as a conseguir ayuda y a protegerse cuando comiencen episodios violentos. Acostúmbrate a no llevar adornos como cadenas o colgantes que pueda utilizar para estrangularte.

Registra las situaciones de violencia vividas, con fechas y detalles.

Apunta los datos de las denuncias realizadas, si es posible nombre y número de identificación del/de la agente que hizo el trámite.

Retén los datos de todas las personas testigos de cada agresión y de los/as médicos/as que te atendieron.

Guarda todas las pruebas de la violencia: ropa rota o ensangrentada, armas, objetos destruidos, etc.

Toma fotos de las heridas, marcas o moratones, con carretes en los que aparezca la fecha y anota los datos de la casa en que se reveló el material.

Planificar la huida

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 ni pastillas para dormir salvo que te hayan sido prescritos facultativamente.

Necesitas estar alerta y lúcida para pensar, decidir y defenderte.

Has de conocer previamente los lugares donde puedes recibir ayuda o contar con alguien de confianza.

Visita los recursos públicos existentes y averigua los recursos de ayuda de los que puedes disponer.

Prepara una lista de teléfonos de amistades, parientes, médicos/as, 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).
- Permiso de trabajo si no tienes la nacionalidad española.
- Ropa.
- Agenda de direcciones.
- Partidas de nacimiento.
- Certificados médicos.
- Tarjeta de la seguridad social.
- Permiso de conducir.
- DNI y pasaporte.
- Tarjeta de crédito.
- Todo el dinero que puedas juntar.
- Llaves.
- Medicamentos, informes médicos de las enfermedades que podáis tener tú o tus hijos/as.
- Fotos.
- Joyas.

Cógelos, no tendrás otra oportunidad para recuperarlos y los necesitas para defender tus derechos.

Dáselos a alguien de confianza para que los guarde.

Saca fotocopias de documentos importantes, escrituras, recibos de banco o de salario, inversiones, etc.

Anota todo lo que puedas averiguar, números de cuentas bancarias, matrículas de coche, direcciones, etc., que puedan resultar útiles si se inicia un juicio.

Haz un inventario de todos los bienes, propiedades y objetos que haya en tu casa.

Abre una cuenta en un banco que sólo tu 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 curriculum). Inscríbete, si la situación psicológica te lo permite, 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 tí misma.

**No toleres
la violencia por miedo a perder
la televisión o la nevera.**

Los objetos los puedes recuperar o reponer, pero la salud y la vida puedes perderla irreversiblemente.

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

G. Ferreira

Medidas de seguridad

(después del divorcio o la separación)

Los Hombres Violentos casi siempre persiguen a su excompañera, pues no se resignan a perder su lugar de poder y dominio en la familia. Estate preparada para esto.

Si consigues que se vaya y has obtenido una resolución judicial en ese sentido:

Cambia inmediatamente la cerradura.

Solicita el cambio de tu número telefónico.

Mantén una entrevista con tu compañía telefónica exigiéndole la confidencialidad de tus referencias. Haz esta solicitud también por escrito.

Informa de tu situación

amistades, familiares y
compañeros/as de trabajo.

Pide a tus compañeros/as de
trabajo que filtren tus llamadas.

No tengas vergüenza
de implicarles en tu protección.

Si eres funcionaria o tienes movilidad en tu empresa solicita un cambio confidencial de destino. Cuando sea posible cambia tus horarios de trabajo.

Un hombre violento que ya no vive con su compañera e hijos **no tiene derecho a visitar a las criaturas dentro de la casa en que éstos se alojan**. Sí tiene derecho a verlos fuera de ella siempre que el juez/a así lo haya dictaminado.

No deben pasar.

Hay hombres que esgrimen sus derechos como padre para pasar muchas horas en casa de su excompañera. 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.

Las criaturas le deben ser entregadas 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 es generalmente **una excusa para los encuentros** o las agresiones por parte de tu excompañero.

Abre una cuenta bancaria donde se transfiera el dinero y queden registradas las operaciones.

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.

Sería conveniente que recibas la correspondencia en casa de alguien de absoluta confianza. También puedes pedir en las Asociaciones de apoyo a mujeres que reciban tu correspondencia.

No frecuentes los lugares habituales conocidos por el agresor.

Cambia de supermercado, farmacia, gasolinera, etc.

Recuerda que no debes difundir el lugar en que piensas refugiarte.

Cuando decidas escapar ésta es una de las premisas fundamentales que has de seguir. Una de las tácticas habituales es mostrarse arrepentido haciendo creer que pretende recuperar a su familia. Es muy posible que terceras personas terminen creyéndole y facilitándole los datos para que pueda localizarte. Esto es muy peligroso para ti.

Si tus criaturas son pequeñas, asegúrate de que sepan bien los nombres completos, la dirección y el teléfono de la casa y de la familia (abuelos, tíos, etc.). Hazles una tarjeta con esos datos y con el número de la policía, del abogado/a y de alguna otra persona a la que puedan acudir ante cualquier problema.

NUNCA ACEPTES HABLAR CON TU EXCOMPAÑERO VIOLENTO A SOLAS

Si es necesario
el encuentro,
tenlo en el despacho
de tu abogado/a

Cuenta tu problema a la mayor cantidad de personas dentro de tu familia, en el trabajo o en tu entorno.

Manténte alerta. Si vuelve a suceder, el ataque será más intenso.

Si te sorprende, aléjate cuanto antes; evita la agresión. No esperes a que las cosas empeoren.

Si es posible, vete a un lugar seguro.

!!!!!! ATENCIÓN !!!!!!

La casa de familiares y amistades solo es un refugio provisional porque el maltratador comenzará, con toda seguridad, un proceso de acoso; te seguirá, intentará quedar contigo para discutir cualquier asunto, intentará con cualquier excusa acercarse de nuevo a ti para seguir imponiendo su autoridad arbitraria.

Él sabe que tu miedo se concreta en sumisión y dependencias que tú no controlas.

Si llama por teléfono con amenazas e insultos, cuelga. No pierdas energías en decir nada.

Si puedes, conecta una grabadora al teléfono para registrar las llamadas.

Comunica la situación a tu abogado/a.

Si se repite, pide una intervención telefónica, tu abogado/a debe ponerlo en conocimiento del/la juez/a para que ponga fin a esas conductas intimidatorias. Toda limitación de su conducta abusiva le resta poder.

No debes verle nunca a solas. Has de saber que a medida que recuperes tu autonomía se volverá más peligroso.

Si tienes hijos e hijas menores dales instrucciones para que no abran la puerta ni den datos por teléfono ni a extraños ni al padre, si éste se presenta o llama. Debes dejarles muy claro que estás en una situación límite de supervivencia y que todos corréis un grave peligro.

Debes explicarles que no pueden irse con él sin avisarte primero a ti.

En la escuela debes explicar la situación a la dirección del Centro para que sólo tú o la persona que autorices pueda recoger a los hijos/as. Es conveniente que esta solicitud la hagas por escrito.

Alerta a tu vecindario, compañeras y compañeros de trabajo, tus hijos/as, y a tus parientes. Da instrucciones para que llamen a la policía cuando este ocurriendo un ataque.

Exige el alejamiento de tu marido. Esto te dará unos márgenes de protección muy eficaces.

La familia

No te desalientes por los familiares o amistades que se posicionen a favor de tu pareja. En muchas ocasiones es inevitable aunque te sorprenda.

Si ocurre será doloroso y te sentirás traicionada.

Pueden tener miedo u otros intereses que les hagan guardar silencio o ponerse en contra tuya. Quizás no entiendan ni quieran entender lo que te pasa. En ocasiones puede que quieran rehuir un problema que les agobia, una situación que les desborda y no están preparados para afrontar, porque les cuestiona muchos de sus comportamientos.

No pierdas tiempo ni energías intentando convencer a tu familia política de que su hijo, hermano o pariente es un violento. Se volverán tus enemigos tan sólo por no escuchar lo que no desean aceptar.

Ellos mismos se sentirán culpables y perjudicados en muchos casos y eso les hará negar los hechos y apoyarlo.

Es necesario aceptar esta realidad, aunque sea muy dura.

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.

Examina cuáles son los recursos reales con los que cuentas, límitate a ellos, sin ilusionarte ni tener falsas expectativas sobre familiares y amigos.

Valora y aprovecha el apoyo de las mujeres y profesionales que te atienden, se preocupan por ti y desean ayudarte.
Por el momento serán tu fuerza y tu protección.

Protégete de su tendencia a manipularte y generar dependencia

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 desean apoyarte y brindarte los servicios que las familias se prestan entre sí, está muy bien, pero eso no implica que dispongan de tu vida, de tu tiempo o exijan obediencia a sus directivas. Si te quieren de verdad, te ayudarán sin exigencias inaceptables.

Si tus amistades o tu familia quieren buscar a tu compañero para darle una paliza, para vengarse, frénalos.

Estas actuaciones sólo generan más problemas y violencia.

Es más eficaz que te protejan, que te ofrezcan un lugar a ti y a tus hijos/as y que te acompañen.

Las hijas y los hijos

Tal vez tengan problemas de aprendizaje o de conducta, o incluso que sean especialmente enfermos.

Se desmoronan cuando ven a su madre insultada y golpeada.

Al ver que eres incapaz de defenderte y defenderlos es muy posible que desconfíen y se vuelvan contra ti...; ¡te han oído tantas veces decir que no aguantas más, que ahora les cuesta creerlo!

Si no los proteges del modelo violento que representa el padre, es probable que aprendan a maltratar o a ser víctimas de la violencia en el futuro.

Responsabiliza e implica a tus hijos/as por igual a colaborar en el trabajo de la casa.

Explícales que tú sola no puedes hacerlo todo. Deja tu papel de sirvienta.

Todas las personas que conviven en una casa deben cooperar en su cuidado. Hasta los más pequeños pueden llevar, traer, guardar cosas y aprender a hacer poco a poco las tareas del hogar.

Respétate y guarda tiempo para tus necesidades o aficiones.

Los hijos/as deben aprender a independizarse, a sentirse útiles, capaces y responsables.

Ellos valorarán el esfuerzo que hacen los demás al experimentarlo en su propia persona.

Explica a tus hijos e hijas con claridad lo que sucede sin dramatizar la situación.

Razona con ellos por qué es necesaria la separación y por qué, durante algún tiempo, no verán al padre.

No disimules el peligro. Demuéstrales que entiendes que estén asustados y confusos. Explícales que tú también tienes miedo, pero que vas a esforzarte para lograr una vida mejor para todos.

No pongas en duda que quieren al padre, pero aclárales que el comportamiento de éste es inadmisibile y peligroso, que las cosas no pueden seguir así, que la violencia debe terminar urgente y definitivamente.

No les hables angustiada, irritada, ni emplees insultos al referirte a su padre. Las criaturas estarán asustadas, se angustiarán más y para evitar el conflicto saldrán en su defensa, pasando por alto que tú y ellas sois las víctimas, que sufrís y corréis peligro.

Describe objetivamente su comportamiento y tus hijos e hijas comprenderán, aunque no les guste.

Exprésales tus sentimientos:

Siento mucho miedo cuando me amenaza.
Es peligroso encontrarme con él.
No quiero que aprendáis a sentir os como yo o
que lleguéis a actuar como él.
Me equivoqué al esperar que cambiaría.

Exprésales tus decisiones:

No quiero que sigáis viendo y sufriendo cuando
me maltrata.
No deseo escuchar más insultos.
No merezco ese trato, y vosotros/as tampoco.
No puedo permitir que siga haciéndonos daño.
No voy a aceptar más la violencia.

¿Qué es el secuestro parentofialial?

Es el delito que comete un progenitor cuando se apodera de un menor reteniéndolo alejado del otro progenitor, para utilizarlo como depositario de sus conflictos internos y como instrumento de chantaje y coacción hacia él.

Las víctimas inmediatas de estas situaciones son el menor sustraído y el progenitor a quien se mantiene en la ignorancia sobre el paradero de su hijo/a.

Niños y niñas son indistintamente vulnerables al secuestro parental; ofreciendo mayor riesgo cuanto menor es su edad.

La mayoría de los secuestros suceden con ocasión de la separación o el divorcio.

La causa principal que da lugar al secuestro parental, consiste en un propósito de castigo y venganza del sustractor hacia el otro progenitor. Este tipo de secuestros se utiliza con el fin de obligar a la mujer a retirar sus acciones legales, presionándola para que acepte condiciones patrimoniales o económicas abusivas y principalmente para restaurar la convivencia.

El secuestro es una acción violenta y agresiva sobre el niño/a. El secuestrador muestra una total indiferencia y falta de sentimiento de culpa sobre el daño que ejerce sobre su hijo/a.

Indicadores sobre el perfil del secuestrador

- La edad media del sustractor es de 28 a 40 años.
- Utiliza varios medios de transporte para ejecutar la sustracción.
- Suele sustraer a los/as niños/as durante las horas de visitas o vacaciones establecidas por el Juzgado.
- Suele comunicarse con el otro progenitor una vez efectuado el secuestro, para anunciarle que no volverá a ver al pequeño.
- No suele usar la fuerza física.
- Son incapaces de identificarse con las emociones de los demás (no empatizan con ellos).
- En un 50% de los casos el sustractor cuenta con cómplices. Los cómplices suelen ser miembros de la familia, amistades o compañeros o compañeras actuales.

- El sustractor suele amenazar al otro progenitor con el secuestro del/la menor mucho antes de efectuarlo, poniendo condiciones abusivas a cambio de no hacerlo.
- Generalmente las mujeres víctimas del secuestro parental suelen haber anunciado reiteradamente, en sus escritos al Juzgado, este tipo de amenazas.
- Suele considerarse por encima de la ley, menospreciando las resoluciones judiciales.
- Proyecta minuciosamente el secuestro parental tomándose para ello el tiempo necesario.
- Estratégicamente, el sustractor comienza por retrasar la entrega del/la menor al efectuar las visitas, con el fin de que la víctima se confíe y tarde en dar cuenta a la policía, cuando el secuestro se efectúe.

DEBES SABER

Los Puntos de Encuentro familiar
**no son un servicio orientado en exclusiva
a la atención de casos de maltrato**

A los Puntos de Encuentro (PEF) se accede por decisión judicial, por derivación judicial, por derivación de los Servicios Sociales o de otros servicios especializados ante regímenes de visitas conflictivos.

El juzgado de Familia acuerda su uso, cuando detecta situaciones de riesgo, o el progenitor no custodio alega dificultades en el cumplimiento del régimen de visitas.

Cuando existe Orden de Protección el juzgado adopta medidas civiles entre las que se hallan las referidas al régimen de visitas.

Existen dos tipos de prestaciones por parte de los PEF:

1**ENTREGA Y RECOGIDA**

Visitas del y la menor con el progenitor no custodio cuando la utilización del Punto de Encuentro se convierte en la única garantía para el cumplimiento del régimen de visitas fijado.

2**VISITA/VISITA TUTELADA**

La visita se desarrolla en el Punto de Encuentro con el objetivo de mantener la relación paterno-materno-filial, entre el y la menor y el progenitor que no tiene la custodia, con o sin supervisión.

Tras recibir la orden judicial has de seguir los siguientes pasos:

- Tú o tu abogado/a os pondréis en contacto con el Punto de Encuentro Familiar.
- Has de acudir personalmente a la entrevista en el PEF. Lo hará también tu ex-pareja y los hijos/as.

Allí se te darán a conocer las normas a las que has de atenerte durante el tiempo en que se efectúe el servicio.

Debes saber:

A pesar de no ser un recurso específico de violencia, los Puntos de Encuentro Familiar son utilizados por los juzgados como espacio para la mitigación del conflicto. Existen dudas razonables sobre la conveniencia de utilizar los PEF en los casos de violencia de género, pero, es preciso que seas consciente de que estos espacios, además de velar por el cumplimiento del régimen de visitas y posibilitar el encuentro entre menores y progenitores no custodios, emiten informes sobre las actitudes y aptitudes parentales que pueden ser utilizadas por los servicios sociales, por los equipos psicosociales o por los juzgados, para tomar decisiones sobre el régimen de visitas o la custodia.

Las mujeres víctimas de violencia de género en los PEF

Las mujeres víctimas suelen tener comportamientos de protección que implican rechazo hacia el victimario y que pueden ser interpretados de forma espuria como obstaculización en el proceso de normalización de las relaciones con los menores. Estas actitudes pueden ser valoradas por los equipos como “no-colaborativas” u “obstruccionistas de la relación con el progenitor violento. Estos informes, suelen construir la línea argumental, de muchos maltratadores, sobre el inexistente “Síndrome de Alienación Parental” (SAP).

La terapia de la Amenaza. El síndrome de Alienación Parental (SAP)

“La Ciencia nos dice que la razón más probable para que un niño rechace a un progenitor es la propia conducta de este progenitor. Etiquetas como el “SAP”, sirven para desviar la atención de estas conductas.”

Dr. Fink

El **SAP** es una teoría sexista, que surge en EE.UU. promovida por el movimiento neomachista como reacción al avance en materia de derechos de las mujeres.

Este movimiento utiliza el sistema judicial para mantener el vínculo de control con las víctimas, y sus hijos/as, a través de litigios asociados a la custodia compartida impuesta o el régimen de visitas.

El término fue acuñado por Richard Gardner en 1985 para describir sus impresiones sobre los casos que él creía falsas acusaciones de abuso sexual infantil. Fue una teoría que alentó la pedofilia.

Gardner alegaba que el menor tejía una campaña de denigración contra un padre como consecuencia de un supuesto “lavado de cerebro” hecho al niño/a por la madre. Gardner propuso un tratamiento consistente en transferir la custodia del menor al progenitor rechazado, prohibiendo todo contacto con el progenitor primario durante un tiempo limitado.

Este hecho, ha llevado a denominar el SAP como TERAPIA DE LA AMENAZA, ya que mantiene a las mujeres inactivas ante los ataques y abusos del victimario y es de facto una coacción legal cuando trata de imponer y forzar un vínculo de afecto positivo con el victimario, coloca en el ámbito de la psicopatología a la madre y castiga las reacciones de defensa o neutrales frente al padre agresor.

*Recursos
y derechos
ante la violencia
de género*

Ley Orgánica 1/2004

Desde el año 2004 existe en nuestro país la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, que concede derechos a las víctimas de violencia de género que debes conocer.

De conformidad con dicha Ley, si eres una mujer víctima de violencia de género, CON INDEPENDENCIA DE TU ORIGEN, RELIGIÓN O CUALQUIERA OTRA CONDICIÓN O CIRCUNSTANCIA PERSONAL O SOCIAL, **los derechos que tienes son:**

1º.- A recibir plena **información y asesoramiento** adecuado a tu situación personal.

2º.- A la **asistencia social integral**, a través de los servicios sociales de tu Comunidad Autónoma, de atención, de emergencia, de apoyo y acogida y de recuperación integral.

3º.- **Las hijas e hijos** que estén bajo tu guarda y custodia también tienen derecho a la asistencia social integral, a través de los mismos servicios sociales.

4º.- A la **asistencia jurídica gratuita**, es decir, defensa y representación (abogada/o y procurador/a), en todos los procesos y procedimientos, que no tendrás que abonar si acreditas que no tienes medios económicos.

5º.- Si eres mujer trabajadora y víctima de violencia de género, tendrás derecho:

a) a la **reducción o a la reordenación** de tu tiempo de trabajo;

b) a la **movilidad geográfica**, cambio de centro de trabajo;

c) a **suspender tu contrato de trabajo con reserva del puesto** considerándose como periodo de cotización efectiva de las prestaciones de Seguridad Social y desempleo. En este caso tendrás derecho a desempleo.

6º.- A entrar en un programa de acción específico de **empleo**, si estás inscrita como demandante de empleo.

7º.- **A recibir una ayuda, de pago único**, si tienes ingresos mensual inferior al 75% del salario mínimo interprofesional (excluida la parte proporcional de dos pagas extraordinarias) y especiales dificultades para encontrar empleo, que será equivalente a:

- 6 meses de subsidio por desempleo, como regla general;
- 12 meses de subsidio por desempleo, si tienes reconocida oficialmente una minusvalía en grado igual o superior al 33%;
- 18 meses de subsidio por desempleo, si tienes responsabilidades familiares;
- 24 meses de subsidio por desempleo, si tú o alguno de los familiares que convivan contigo tenéis reconocida una minusvalía en grado igual o superior al 33%.

8º.- A tener **preferencia en el acceso a viviendas protegidas y residencias públicas para mayores**.

Ley 4/2018, de 8 de octubre, para una Sociedad Libre de Violencia de Género en Castilla-La Mancha

La ley **para una Sociedad Libre de Violencia de Género** amplía su ámbito de aplicación a todas las manifestaciones de la violencia de género a cualquier esfera, privada o pública, recogiendo de modo extenso todas las formas de la violencia que se ejerce contra las mujeres.

La protección, atención integral y reparación del daño serán de aplicación a todas las mujeres víctimas de violencia de género que tengan la vecindad administrativa en alguno de los municipios de Castilla-La Mancha.

¿A qué formas de violencia de género da respuesta la ley de Castilla-La Mancha?

Violencia física: cualquier acto violento contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño.

Violencia psicológica: cualquier conducta, verbal o no verbal, como las amenazas, las coacciones, las humillaciones o vejaciones, el control, la exigencia de sumisión, el acoso, la coerción o los insultos, que produzcan en la mujer algún tipo de sufrimiento, desvalorización, aislamiento o limitaciones de su ámbito de libertad.

Violencia económica: la privación intencionada y no justificada legalmente, de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijas e hijos, ya se produzca durante la convivencia o tras la ruptura, o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la convivencia de pareja.

Violencia sexual: cualquier acto de naturaleza sexual no consentido, en el que medie violencia, intimidación, prevalencia o manipulación emocional, incluida la exhibición, la observación y la imposición de relaciones sexuales.

Violencia ambiental: cualquier acto o conducta, no accidental, que provoque un daño en el entorno de la víctima, incluidos los animales de compañía, con el objeto de producir un maltrato psicológico y emocional.

Violencia simbólica: la utilización de iconos, representaciones, narrativas o imágenes que reproducen o transmiten relaciones de dominación de los hombres respecto de las mujeres, que legitiman la violencia y naturalizan la subordinación de la mujer, cualquiera que sea el formato que utilicen y el ámbito de relación al que se refieran.

Violencia institucional: las acciones u omisiones que realizan las autoridades, funcionarios y funcionarias, profesionales, personal y agentes pertenecientes a cualquier órgano, ente o institución pública, que tengan como fin retardar, obstaculizar o impedir que las mujeres tengan acceso a las políticas públicas y ejerzan los derechos previstos en la ley para asegurarte una vida libre de violencia.

¿Qué tipos de violencia quedan incluidos en la ley?

- La violencia en la pareja o expareja.
- El feminicidio: el homicidio o asesinato de una mujer cometido por razón de género.
- Las diferentes manifestaciones de la violencia sexual.
- La trata de mujeres.
- Explotación sexual.
- Matrimonio o emparejamiento a edad temprana concertado o forzado.
- Mutilación genital femenina.
- Las manifestaciones de violencia ejercida a través del uso de las tecnologías y de los medios sociales.
- Acoso sexual o por razón de sexo en el ámbito laboral.
- Cualquier conducta que mediante el uso de la intimidación o la violencia coarte la libertad en el pleno disfrute de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.
- Cualquier otra manifestación de violencia que lesione o sea susceptible de lesionar la dignidad, la integridad o la libertad de las mujeres que se halle prevista en los tratados internacionales o en el ordenamiento jurídico estatal o autonómico.

¿Quiénes están incluidas como beneficiarias de los derechos reconocidos?

Todas las mujeres víctimas de violencia de género que se hallen en el territorio de Castilla-La Mancha, con independencia de su vecindad administrativa, se les garantizará la atención en situación de urgencia, sin perjuicio de lo establecido en la legislación estatal y en los Convenios nacionales e internacionales que les sean de aplicación

Las madres de menores que fueron asesinados por el padre, o por el hombre con el que mantiene o ha mantenido una relación afectiva de pareja, con o sin convivencia, y cuyo crimen ha tenido como objeto infringirle a la madre un maltrato psicológico o emocional.

¿Cómo accedo a las prestaciones y ayudas a las que tengo derecho como víctima?

A través del denominado Título habilitante

La ley estipula que puedes acceder a las medidas contempladas en la misma mediante el denominado Título Habilitante. Esa acreditación te permite acceder a todas las prestaciones previstas en la Ley.

El título habilitante queda reconocido a través de:

- Informe del Instituto de la Mujer de Castilla–La Mancha o, en su caso, del organismo competente en materia de igualdad que lo sustituyera.
- Sentencia o resolución judicial que declare la existencia de una situación de violencia de género.
- Informe del Ministerio Fiscal sobre la existencia de indicios de una situación de violencia de género.
- Orden de protección o resolución que acuerde la adopción de medidas cautelares de protección.

La ley prevé determinar, otros títulos habilitantes de identificación de las situaciones de violencia de género para el acceso a los distintos derechos y prestaciones previstos.

Tienes que saber que en todo momento...

Participarás en la elección del recurso o servicio más idóneo a tus necesidades y demandas.

Está garantizada la confidencialidad y privacidad por parte de las y los profesionales que desarrollen la intervención.

Tendrás asesoramiento jurídico previo, así como dirección letrada y defensa en juicio, (incluida la ejecución de sentencia).

Castilla-La Mancha cuenta con Centros de Atención Urgente que te ofrecen alojamiento y protección en situaciones de emergencia y Recursos de Acogida de larga estancia para una recuperación integral.

Tus hijas e hijos menores tienen derecho a una asistencia psicológica especializada adaptada a sus necesidades

Tus hijas e hijos menores tienen derecho a la escolarización inmediata cuando se produzca un cambio de residencia.

Para el fomento de tu autonomía personal y social

Los derechos que te reconoce la **ley 4/2018 para una Sociedad Libre de Violencia de Género en Castilla-La Mancha**, están enfocados a que recuperes el control sobre tu propia vida. Para ello, se facilita que recuperes tu autonomía personal y social apoyando el acceso a una vivienda digna y adecuada, a través de un acceso preferente en la adjudicación de viviendas de iniciativa pública regional y si tienes discapacidad a una vivienda adaptada a tus necesidades.

Para apoyar tu autonomía económica, el Gobierno de Castilla-La Mancha adopta itinerarios de inserción laboral personalizado y acciones formativas con compromiso de contratación y contarás con diferentes ayudas económicas.

**Para conocer cuantía, duración
y requisitos para su reconocimiento
infórmate en los
Centros de la Mujer**

Derechos laborales

Es esencial que conozcas los derechos que te asisten para que puedas ejercerlos de forma efectiva.

Además de los derechos generales que reconoce la Ley Orgánica 1/2004 sobre información, asistencia social integral, asistencia jurídica inmediata y gratuita, **te asisten derechos laborales y de Seguridad Social** en función de que seas trabajadora por cuenta ajena, por cuenta propia o seas funcionaria pública y que van desde la reducción de la jornada laboral, la reordenación del tiempo de trabajo, el derecho preferente al cambio de centro con reserva del puesto de trabajo durante los primeros seis meses, la suspensión de la relación laboral con reserva de puesto de trabajo, en relación a las ausencias motivadas, movilidad o excedencias.

Si estas inscrita en los Servicios Públicos de Empleo, podrás ser beneficiaria del programa de inserción sociolaboral. Este programa, de inserción individualizado incluye formación, e incentivos que han de detallarte los Servicios Públicos de Empleo.

La renta activa de inserción (RAI)

La duración máxima de esta ayuda económica en cada Programa es de **once meses**.

Es una ayuda económica que se reconoce a las personas desempleadas. Para ser beneficiaria, deberás:

- a) Acreditar tu condición de víctima de violencia de género, mediante una Orden de protección o resolución judicial de medida cautelar penal.
- b) Informe del Ministerio Fiscal en tanto se dicta la orden de protección.
- c) Sentencia condenando al agresor.
- d) Certificación de los servicios sociales de la Administración Autonómica, del Ayuntamiento, o del Centro de Acogida indicando su situación.
- e) Ser demandante de empleo.
- f) No tener derecho a prestaciones por desempleo o renta agraria.
- g) Carecer de rentas propias, de cualquier naturaleza, superiores en cómputo mensual al 75% por ciento del salario mínimo interprofesional vigente.

Existen otros matices que condicionan la prestación relacionados con la suma de los ingresos mensuales de la unidad familiar y otros aspectos que es impor-

tante que conozcas. Puedes acceder a información detallada de esta prestación a través de tu letrado/a, trabajador/a social o a través de la guía específica publicada por la administración y que puedes ver en la Web del ministerio.

Otros derechos

Te asisten **derechos de subsidio por desempleo** en determinadas circunstancias relacionadas con tener a cargo familiares o menores acogidos. Estos derechos fluctúan en función de variables como el reconocido de diferentes grados de minusvalía.

Igualmente, podrás tramitar como urgente o prioritario, el **reconocimiento de anticipos del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos**, el reconocimiento de la pensión de viudedad, el acceso a viviendas protegidas y residencia públicas para mayores, la escolarización inmediata de tus hijos/as en caso de cambio de residencia por causa de violencia de género.

Las mujeres extranjeras

Si eres extranjera te asisten derechos específicos que es importante que conozcas como aquellos relacionados con la autorización de residencia y trabajo independiente de la de tu cónyuge. Igualmente te asiste el derecho a autorización de residencia temporal y trabajo, la renovación de la autorización de residencia y trabajo tras su expiración, o el derecho de asilo en determinadas circunstancias.

El Gobierno de Castilla-La Mancha refuerza el apoyo

Cuando decides dar el paso para salir de la violencia, te ayuda para mejorar tu empleabilidad y conciliación personal, familiar y laboral y te ofrece ayudas económicas directas de pago único si has sufrido lesiones, secuelas o daños físicos o psicológicos graves.

Te ofrece recursos de acogimiento de emergencia o larga estancia, así como viviendas tuteladas cuando finaliza el acogimiento

Te ofrece una “ayuda de bolsillo” durante la estancia en los recurso de acogida y una ayuda a la salida del mismo. Para conocer cuantías, duración y requisitos de estas y otras ayudas infórmate en los Centros de la Mujer de tu municipio.

Te apoya con medidas como el acceso preferente en la adjudicación de viviendas de iniciativa pública regional o la priorización en el acceso a las ayudas en materia de arrendamiento.

<http://institutomujer.castillalamancha.es/>



El Servicio Telefónico de Atención y Protección para víctimas de la violencia de género (ATENPRO)

A través de tu ayuntamiento y de los Centros de la Mujer, podrás gestionar un teléfono móvil de telelocalización que te permite estar conectada con los Centros de respuesta y seguridad las 24 horas del día, los 365 días del año, sea cual sea el lugar en que te encuentres.

Para solicitar el servicio has de cumplir los siguientes requisitos:

- No convivir con la persona que te ha sometido a maltrato.
- Participar en los programas de atención especializada existentes en Castilla-La Mancha.
- Aceptar las normas de funcionamiento del servicio y cooperar para su buen funcionamiento.

Es un servicio accesible para personas con discapacidad auditiva (Módulo SOTA).

**PUEDES INFORMARTE también
en el teléfono**

900 100 114

o a través del e-mail

teleproteccion-violencia@igualdad.mspi.es

DIRECCIONES PROVINCIALES DEL INSTITUTO DE LA MUJER DE CASTILLA- LA MANCHA

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE ALBACETE

Dirección: **C/ Feria, 7-9 - 02071 Albacete**

Teléfono: **967 55 72 19**

Fax: **967 19 57 53**

Correo electrónico: **abmujer@jccm.es**

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE CIUDAD REAL

Dirección: **C/ Paloma, nº 9 - 13071 Ciudad Real**

Teléfono: **926 27 7 288**

Fax: **926 27 93 10**

Correo electrónico: **institutomujercr@jccm.es**

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE CUENCA

Dirección: **C/ Hervas y Panduro, nº 1 - 16071 Cuenca**

Teléfono: **969 17 87 95**

Fax: **969 17 68 95**

Correo electrónico: **instituto.mujercu@jccm.es**

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE GUADALAJARA

Dirección: **C/ Bautista Topete, 1 y 3 - 19071 Guadalajara**

Teléfono: **949 88 87 05**

Fax: **949 88 88 61**

Correo electrónico: **institutomujerguadalajara@jccm.es**

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE TOLEDO

Dirección: **Pza. Santiago de los Caballeros, 5
45071 Toledo**

Teléfono: **925 26 79 56**

Fax: **925 26 5 684**

Correo electrónico: **institutomujertoledo@jccm.es**

Los programas especializados de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

LÍNEA DE ATENCIÓN PERMANENTE
A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO
Y AGRESIONES SEXUALES

900 10 01 14

Teléfono regional gratuito
24 horas

PROGRAMA DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA
A MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA
DE GÉNERO

PROGRAMA *CONTIGO* DE PREVENCIÓN
E INTERVENCIÓN INTEGRAL EN MATERIA
DE AGRESIONES Y ABUSOS SEXUALES

Puedes acceder a estos programas de asistencia desde los Centros de la Mujer

ALBACETE

CENTRO DE LA MUJER DE "LA MANCHUELA" (SEDE ALATOZ)

Dirección: C/ Los Barrancos, 22 - 02152

Teléfono: 967 40 21 11

Fax: 967 40 21 67

Correo electrónico: cmanchuela2@dipualba.es

CENTRO DE LA MUJER DE ALBACETE

Dirección: C/ Cruz Norte, 2 - 02001

Teléfono: 967 24 69 04

Fax: 967 24 59 21

Correo electrónico: centromujer@ayto-albacete.es

CENTRO DE LA MUJER DE ALCARAZ

Dirección: Pza. Mayor, 1 - 02300

Teléfono: 967 38 02 17

Fax: 967 38 02 13

Correo electrónico: centromujeralcaraz@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE ALMANSA

Dirección: **C/ Nueva, 10 - 02640**

Teléfono: **967 34 50 57**

Fax: **967 31 23 39**

Correo electrónico: **centromujer@ayto-almansa.es**

CENTRO DE LA MUJER "LA MANCHUELA" (SEDE CASAS IBÁÑEZ)

Centro de la Mujer de "La Manchuela"

Dirección: **Pza. Constitución, 3, 1B - 02200**

Teléfono: **967 46 20 81**

Fax: **967 46 06 40**

Correo electrónico: **mademanchuela@dipualba.es**

CENTRO DE LA MUJER DE CAUDETTE

Dirección: **C/ Paracuellos de la vega, 3 - 02660**

Teléfono: **965 82 55 17**

Fax: **965 82 55 17**

Correo electrónico:

administracion@centrodela mujer.caudete.org

CENTRO DE LA MUJER DE BONILLO

Dirección: **Pza. Mayor, 1 - 02610**

Teléfono: **967 37 00 01**

Correo electrónico: **cmujerbonillo@gmail.com**

CENTRO DE LA MUJER DE HELLÍN

Dirección: **C/ Fortunato Arias, 4 - 02400**

Teléfono: **967 54 15 10**

Fax: **967 30 29 47**

Correo electrónico: **centromujer@hellin.es**

CENTRO DE LA MUJER DE LA RODA

Dirección: C/ Alfredo Atienza, 105 - 02630

Teléfono: 967 44 14 03 ext-5

Fax: 967 44 32 72

Correo electrónico: centromujer@laroda.es

CENTRO DE LA MUJER DE MOLINICOS

Dirección: Calle Mayor, 35 - 02440

Teléfono: 967 11 10 06

Correo electrónico: cmujermolinicos@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE SAN PEDRO

Dirección: Avda. Castilla-La Mancha, nº 1 - 02326

Teléfono: 967 35 80 01

Fax: 967 35 80 01

Correo electrónico: centromujersanpedrog@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE TARAZONA DE LA MANCHA

Dirección: C/ Villanueva, 6 - 02100

Teléfonos: 967 54 40 47, 967 48 00 02 ext.4

Fax: 967 48 13 66

Correo electrónico: cmujertarazona@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE TOBARRA

Dirección: C/ Asunción, 6 - 02500

Teléfono: 967 54 35 04

Fax: 967 32 88 91

Correo electrónico: cmujertob@hotmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE VILLAROBLEDO

Dirección: C/ Alfonso XIII, 31 - 02600

Teléfono: 967 14 50 79

Fax: 967 14 51 82

Correo electrónico: centromujer@villarobledo.com

CIUDAD REAL

CENTRO DE LA MUJER DE ALCAZAR DE SAN JUAN

Dirección: C/ Santo Domingo, 2 - 13600

Teléfono: 926 57 91 53

Fax: 926 55 01 05

Correo electrónico: centromujeralcazar@aytoalcazar.es

CENTRO DE LA MUJER DE ALMADÉN

Dirección: C/ Antonio Blázquez, 22 - 13400

Teléfono: 926 26 45 00

Fax: 926 71 20 77

Correo electrónico: almaden.ciem@local.jccm.es

CENTRO DE LA MUJER DE ALMAGRO

Dirección: C/ Mercado s/n, 1ª planta - 13270

Teléfono: 926 26 14 26

Fax: 926 26 14 62

Correo electrónico: centrodelamujer@almagro.es

CENTRO DE LA MUJER DE ALMODOVAR DEL CAMPO

Dirección: C/ Jardines, s/n, 1ª Planta - 13580

Teléfono: 926 44 20 27

Fax: 926 48 31 82

Correo electrónico:

centromujer@almodovardelcampo.es

CENTRO DE LA MUJER DE ARGAMASILLA DE ALBA

Dirección: C/ León Felipe s/n, - 13710

Teléfonos: 926 52 19 27, 926 52 11 83

Fax: 926 52 19 27, 926 52 34 48

Correo electrónico: centromujer@argamasilladealba.es

CENTRO DE LA MUJER DE ARGAMASILLA DE CALATRAVA

Dirección: **Plaza Santos Mártires s/n- 13440**

Teléfono: **926 46 01 06**

Fax: **926 46 03 28**

Correo electrónico: **centromujer6@hotmail.com**

CENTRO DE LA MUJER DE BOLAÑOS DE CALATRAVA

Dirección: **C/ Plaza de España, 1 2ª planta - 13260**

Teléfono: **926 87 00 48**

Fax: **926 87 01 69**

Correo electrónico:

centrodelamujer@bolanosdecalatrava.es

CENTRO DE LA MUJER DE CALZADA DE CALATRAVA

Dirección: **C/ Plaza de España, 1- 13370**

Teléfono: **926 87 50 01**

Fax: **926 87 51 10**

Correo electrónico:

centrodelamujer@calzadadecalatrava.es

CENTRO DE LA MUJER DE CAMPO DE CRIPTANA

Dirección: **C/ Fernández Calzuelas, 11 - 13610**

Teléfono: **926 56 31 25**

Fax: **926 56 31 25**

Correo electrónico: **centromujer@campodecriptana.es**

CENTRO DE LA MUJER DE CIUDAD REAL

Dirección: **C/ Lentejuela, 7 - 13001**

Teléfono: **926 21 10 03**

Fax: **926 21 75 97**

Correo electrónico: **cmujercr@ayto-ciudadreal.es**

CENTRO DE LA MUJER DE DAIMIEL

Dirección: **Travesía de las Tercias, 4, 1ª Planta - 13250**

Teléfono: **926 26 06 52**

Fax: **926 26 06 52**

Correo electrónico: **centromujer@aytodaimiel.es**

CENTRO DE LA MUJER DE HERENCIA

Dirección: **C/ Convento, 2 - 13640**

Teléfono: **926 57 32 72**

Fax: **926 57 36 57**

Correo electrónico: **centromujer@herencia.es**

CENTRO DE LA MUJER DE HORCAJO DE LOS MONTES

Dirección: **C/ Real, 5 B - 13110**

Teléfono: **926 77 50 82**

Correo electrónico: **cmujer@entreparkes.com**

CENTRO DE LA MUJER DE LA SOLANA

Dirección: **C/ Pozo Ermita, 4, 1ª Planta - 13240**

Teléfono: **926 63 11 03**

Fax: **926 63 40 45**

Correo electrónico: **centrodelamujer@hotmail.es**

CENTRO DE LA MUJER DE MALAGÓN

Asociación de Desarrollo Entre parques

Dirección: **Pza. Ayuntamiento 1 - Malagón - 13420**

Teléfono: **926 800 600**

Fax: **926 800 600**

Correo electrónico: **cmujermalagon@entreparkes.com**

CENTRO DE LA MUJER DE MANZANARES

Dirección: **C/ María Zambrano, s/n - 13200**

Teléfono: **926 61 11 58**

Fax: **926 61 11 58**

Correo electrónico: **centromujer@manzanares.es**

CENTRO DE LA MUJER DE MEMBRILLA

Dirección: **C/ Capitán Meléndez Arias, s/n - 13230**

Teléfono: **926 63 73 17**

Fax: **926 63 73 17**

Correo electrónico: **centromujer@aytomembrilla.org**

CENTRO DE LA MUJER DE MIGUELTURRA

Dirección: **C/ Lentejuela, 7 - 13170**

Teléfonos: **926 27 20 08, 926 16 06 17**

Fax: **926 24 20 30**

Correo electrónico: **centromujer_miguelturra@yahoo.es**

CENTRO DE LA MUJER DE PEDRO MUÑOZ

Dirección: **C/Goya, 7, 2º A**

Teléfono: **926 58 63 30**

Correo electrónico: **centromujer@pedro-munoz.com**

CENTRO DE LA MUJER DE PUERTOLLANO

Dirección: **C/ Gran Capitán, 1 - 13500**

Teléfono: **926 43 23 26**

Fax: **926 43 28 05**

Correo electrónico: **cmujer@puertollano.es**

CENTRO DE LA MUJER DE SOCUÉLLAMOS

Dirección: **C/ Pedro Arias, 87, 1ª Planta - 13630**

Teléfono: **926 53 94 34**

Fax: **926 53 94 34**

Correo electrónico: **cmujersocuellamos@yahoo.es**

CENTRO DE LA MUJER DE TERRINCHES

Dirección: **Avda. Castilla-La Mancha, 29 - 13341**

Teléfono: **926 35 81 09**

Correo electrónico: **centromujerterrinches@gmail.es**

CENTRO DE LA MUJER DE TOMELLOSO

Dirección: C/ Felipe Novillo, 88 - 13700

Teléfono: 926 52 88 01

Fax: 926 50 66 49

Correo electrónico: centromujer@aytotomelloso.es

CENTRO DE LA MUJER DE VALDEPEÑAS

Dirección: C/ Manuel León, 3 - 13300

Teléfono: 926 31 25 04

Fax: 926 32 44 00

Correo electrónico: centromujer@valdepenas.es

**CENTRO DE LA MUJER DE VILLANUEVA
DE LOS INFANTES**

Dirección: C/ Monjas y Honda, 4 - 13320

Teléfono: 926 35 02 83

Fax: 926 36 08 60

Correo electrónico: centromujer@infantes.org

CENTRO DE LA MUJER DE VILLARRUBIA DE LOS OJOS

Centro de la Mujer "Ojos del Guadiana"

Dirección: C/ Tirante, 18 - 13670

Teléfono: 926 26 68 88

Fax: 926 26 68 90

Correo electrónico:

centrodela mujer@villarrubiadelosojos.es

CUENCA**CENTRO DE LA MUJER DE CUENCA**

Dirección: Pza. de España, s/n Edif. Mercado 3ª pla.

Dcha. - 16001

Teléfono: 969 23 56 07, 900 70 71 70

Correo electrónico: centromujer@cuenca.es

CENTRO DE LA MUJER DE HUETE

Dirección: Pza. de la Merced, 1, Planta 1ª - 16500

Teléfono: 969 37 20 78

Fax: 969 37 11 48

Correo electrónico: ayhuede-mujer@local.jccm.es

CENTRO DE LA MUJER DE INIESTA

Dirección: Plaza Mayor 1 - 16235

Teléfonos: 967 49 00 02, 967 49 12 10

Fax: 967 49 12 20

Correo electrónico: centromujeriniesta@telefonica.net

CENTRO DE LA MUJER DE LANDETE

Dirección: Pza. Nicanor Grande, 1 - 16330

Teléfono: 969 36 80 15

Fax: 969 36 12 09

Correo electrónico: cm.landete@hotmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE LAS PEDROÑERAS

Dirección: Pza. Constitución, 10 -16660

Teléfono: 967 16 14 41

Fax: 967 16 12 59

Correo electrónico:

centromujerlaspedroneras@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE LAS VALERAS

Dirección: C/ Samuel Baltés, Nº 4 -16120

Teléfono: 969 20 80 01

Fax: 969 20 81 35

Correo electrónico: cmujerlasvaleras@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE MOTA DEL CUERVO

Dirección: Plaza de Santa Rita, 2-3 - 16630

Teléfono: 967 18 03 69

Fax: 967 18 23 20

Correo electrónico:

centromujer@motadelcuervo.es

CENTRO DE LA MUJER DE MOTILLA DEL PALANCAR

Dirección: C/ San Gil Abad, 3 -2º - 16200

Teléfono: 969 18 00 94

Fax: 969 33 10 25

Correo electrónico: centro.mujer@motilla.com

CENTRO DE LA MUJER DE PRIEGO

Dirección: Pza. Conde de Priego, 1-16800

Teléfono: 969 31 21 08

Fax: 969 31 20 67

Correo electrónico:

centromujerpriego@hotmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE QUINTANAR DEL REY

Dirección: Ayuntamiento de Quintanar del Rey.

Pza. Mayor, s/n - 16220

Teléfono: 967 49 58 14

Fax: 967 49 58 15

Correo electrónico:

centromujer@quintanardelrey.es

CENTRO DE LA MUJER DE SAN CLEMENTE

C.M. San Clemente

Dirección: C/ Clemente Pérez de Rus, 1 - 16600

Teléfono: 969 30 06 44

Fax: 969 12 51

Correo electrónico: centromujer@sanclemente.es

CENTRO DE LA MUJER DE TARANCÓN

Dirección: Avda. Juan Carlos I, 67, 1ª Planta -16400

Teléfono: 969 32 11 73

Fax: 969 32 59 69

Correo electrónico: centromujer@tarancon.es

GUADALAJARA

CENTRO DE LA MUJER DE ALOVERA

Dirección: Avda. de las Mercedes, 3. Local 11 D. Alovera

Teléfonos: 949 25 77 46, 682 34 36 48

Correo electrónico:

centromujeralovera@amo.org.es

CENTRO DE LA MUJER DE AZUQUECA DE HENARES

Dirección: C/ Peña Francia, 4 - 19200

Teléfono: 949 27 73 46

Fax: 949 27 73 47

Correo electrónico: centrodelamujer@azuqueca.net

CENTRO DE LA MUJER DE CABANILLAS DEL CAMPO

Dirección: Glorieta Mariano Pozo, s/n-19171

Teléfono: 949 33 76 26

Fax: 949 33 71 43

Correo electrónico: centromujer@aytocabanillas.org

CENTRO DE LA MUJER DE CIFUENTES

Dirección: Pza. San Francisco s/n, Planta 1ª - 19420

Teléfono: 949 81 08 53

Correo electrónico: centromujercifuentes@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE EL CASAR

Dirección: **Pza. La Constitución, 2 -19170**

Teléfono: **949 33 55 30**

Fax: **949 33 55 57**

Correo electrónico:

centrodelamujer@ayuntamientoelcasar.es

CENTRO DE LA MUJER DE GUADALAJARA

Dirección: **C/ Julián Besteiro, 2, -19004**

Teléfono: **949 22 07 88**

Fax: **949 22 04 12**

Correo electrónico: **centromujerguadalajara@yahoo.es**

CENTRO DE LA MUJER DE MOLINA DE ARAGÓN

Dirección: **Paseo de los Adarves, 29 4º Planta 19300**

Teléfonos: **673 39 34 78, 673 39 34 80**

Correo electrónico: **centromujermolina@cepaim.org**

CENTRO DE LA MUJER DE MONDÉJAR

Dirección: **Plaza Mayor, 1 -19110**

Teléfono: **949 38 77 20**

Fax: **949 38 77 37**

Correo electrónico: **centromujer@mondejar.org**

CENTRO DE LA MUJER DE SIGÜENZA

Dirección: **Edificio Sociocultural El Torreón. C/ Valencia, s/n, 5-7 -19250**

Teléfono: **949 34 70 41**

Fax: **949 34 70 76**

Correo electrónico: **cmujer@siguenza.es**

TOLEDO

CENTRO DE LA MUJER DE BARGAS

Dirección: **Barrio Alto, 8, 1º Dcha.- 45593**

Teléfono: **925 49 60 63**

Correo electrónico: **centrodelamujer@bargas.es**

CENTRO DE LA MUJER DE CALERA Y CHOZAS

Dirección: **C/ Miguel de Cervantes, 2 - 45686**

Teléfono: **925 84 71 54**

Correo electrónico: **centromujer@caleraychozas.com**

CENTRO DE LA MUJER DE CAMARENA

Dirección: **C/ Salud, 1 - 45180**

Teléfono: **91 817 41 80**

Correo electrónico: **centromujer@ayto-camarena.com**

CENTRO DE LA MUJER DE CONSUEGRA

Dirección: **C/ Don Vidal, 1 - 45700**

Teléfono: **925 46 75 71**

Fax: **925 46 75 77**

Correo electrónico: **centromujerconsuegra@hotmail.com**

CENTRO DE LA MUJER DE CORRAL DE ALMAGUER

Dirección: **C/ Caños, 1 - 45880**

Teléfono: **925 19 11 72**

Fax: **925 19 03 32**

Correo electrónico: **centromujer_ca@hotmail.com**

CENTRO DE LA MUJER DE ILLESCAS

Dirección: **Pza. Manuel de Falla, 4 - 45200**

Teléfono: **925 54 02 85**

Fax: **925 54 07 75**

Correo electrónico: **centrodelamujer@illescas.es**

CENTRO DE LA MUJER DE LA PUEBLA DE ALMORADIEL

Dirección: **C/ Manuel Girón-Bellón S/N -45840**

Teléfonos: **634 738 349, 925 20 54 23**

Fax: **925 20 53 38**

Correo electrónico:

cmujerpalmoradiel@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE LA PUEBLA DE MONTALBÁN

Dirección: Paseo Santo y Soledad S/N - 45516

Teléfono: 925 745793

Fax: 925 77 66 01

Correo electrónico:

centromujer@pueblademontalban.com

CENTRO DE LA MUJER DE LOS YÉBENES

Dirección: C/ San Juan nº 9 - 45470

Teléfono: 925 32 14 55

Fax: 925 32 14 24

Web: **Blog**

Correo electrónico: cmujeryebenes@yahoo.es

CENTRO DE LA MUJER DE MADRIDEJOS

Dirección: C/ Cruces, 9 - 45710

Teléfono: 925 46 00 16

Fax: 925 46 70 22

Correo electrónico: centrodelamujer@madridejos.es

CENTRO DE LA MUJER DE MENASALBAS

Dirección: C/ Barquillo, 6 - 45128

Teléfonos: 627 54 88 61, 925 11 00 08

Correo electrónico: centromujermenasalbas@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE MIGUEL ESTEBAN

Dirección: Pza. de los Mártires, s/n, 1ª planta

(Ayuntamiento) 45830

Teléfono: 925 17 25 83 ext..5

Fax: 925 17 25 83 ext..5

Correo electrónico:

centrodelamujer.miguelesteban@centrodelamujer.org

CENTRO DE LA MUJER DE MORA

Dirección: C/ Orgaz, 70 - 45400

Teléfono: 925 30 14 86

Fax: 925 32 20 39

Correo electrónico: centromujermora@gmail.com

CENTRO DE LA MUJER DE NOBLEJAS

Dirección: C/ José Bono, 1 - 45350

Teléfonos: 925 14 09 84, 628 165 517

Fax: 925 14 03 09

Correo electrónico: centromujer@noblejas.es

CENTRO DE LA MUJER DE OCAÑA

Dirección: C/ La Rosa, 13 - 45300

Teléfono: 925 13 16 11

Fax: 925 13 16 11

Correo electrónico: cmujer@ocana.es

CENTRO DE LA MUJER DE OLIAS DEL REY

Dirección: Plaza Constitución, 13 - 45280

Teléfono: 925 49 19 23

Fax: 925 49 09 12

Correo electrónico: centromujer.olias@aytoolias.es

CENTRO DE LA MUJER DE SESEÑA

Dirección: Plaza Mayor, 4 - 45224 (Seseña Nuevo)

Teléfono: 91 801 23 46

Fax: 91 801 33 26

Correo electrónico: centromujer@ayto-sesena.org

CENTRO DE LA MUJER DE SONSECA

Dirección: C/ Mazarambroz, 7 bajo - 45100

Teléfonos: 925 38 21 00, 925 38 38 45

Fax: 925 38 22 34

Correo electrónico: mujer@sonseca.es

CENTRO DE LA MUJER DE TALAVERA DE LA REINA

Dirección: **C/ Segurilla, 35 - 45600**

Teléfonos: **925 72 13 19, 902 07 88 87**

Fax: **925 83 02 13, 925 81 90 69**

Correo electrónico:

centromujer@aytotalaveradelareina.es

CENTRO DE LA MUJER DE TOLEDO

Dirección: **C/ Alemania, 139 bis - 45005**

Teléfono: **925 33 03 99**

Fax: **925 33 03 93**

Correo electrónico: **centromujer@toledo.es**

CENTRO DE LA MUJER DE TORRIJOS

Dirección: **PLaza de España, 1 - 45500**

Teléfono: **925 76 22 50**

Fax: **925 77 20 25**

Correo electrónico: **centro-mujer@torrijos.es**

CENTRO DE LA MUJER DE VILLACAÑAS

Dirección: **C/ Mayor, 39 - 45860**

Teléfono: **925 20 10 12**

Fax: **925 16 04 16**

Correo electrónico: **centromujer@aytovillacanas.com**

CENTRO DE LA MUJER DE VILAFRANCA DE LOS CABALLEROS

Dirección: **C/ Nueva s/n Casa de la Cultura.**

1ª Planta - 45730

Teléfono: **926 58 18 33**

Fax: **926 55 85 46**

Correo electrónico: **centromujervillafranca@jccm.es**



*Para mí
la felicidad
consiste en gozar
de buena salud,
en dormir
sin miedo
y despertarme
sin angustia.*

*Françoise Sagan
(nacida Françoise Quoirez)*



La resignación no es más que el hábito de sufrir.

Concepción Arenal.

La resignación es un suicidio cotidiano.

Honoré de Balzac.

Mejor o peor, era lo mismo; la bota que nos pisa es siempre una bota.

Bertolt Brecht.

¿Quieres dejar de pertenecer al número de los esclavos? Rompe tus cadenas y desecha de ti todo temor y todo despecho.

Epícteto.

Nadie puede amar sus cadenas, aunque sean de oro puro.

John Heywood.

Nadie se nos montará encima si no doblamos la espalda.

Martin Luther King.

Espejito de calle es mi marido y cuando llega a casa, demonio vivo.

Popular.

La tiranía es implacable y cruel porque es cobarde y débil.

Romain Rolland.

El norteamericano blanco relega al negro a la condición de limpiabotas y deduce de ello que sólo sirve para limpiar botas.

George Bernard Shaw.

La violencia engendra más violencia.

Esquilo.

La violencia llama a la violencia y la justifica.

Teófilo Gautier.

El poder no corrompe; el poder desenmascara.

Rubén Baldes.

Retroceder ante el peligro sólo consigue aumentarlo.

Gustave Le Bon.

El miedo al peligro es diez mil veces más terrorífico que el peligro mismo.

Daniel Defoe.

Cuando se perdona demasiado a quienes cometen faltas, se hace una injusticia a quienes no las cometen.

Baltasar de Castiglione.

La clemencia que perdona a los criminales es asesina.

William Shakespeare.

La embriaguez no crea los vicios; no hace más que ponerlos en evidencia.

Séneca el Filósofo.

No se nace mujer: se llega a serlo.

Simone de Beauvoir.

**Boda quiere la soltera
por gozar de libertad,
y mayor cautividad
con un marido la espera.**

Manuel Bretón de los Herreros.

**El hombre se distingue de los demás animales
por ser el único que maltrata a su hembra.**

Jack London.

**Cuando todos los odios han salido a la luz,
todas las reconciliaciones son falsas.**

Anónimo.

**La gente odia a quien le hace sentir la propia
inferioridad.**

Lord Chesterfield.

**Lo que se hace a los niños, los niños harán
a la sociedad.**

Karl Mannheim.

A grandes males, grandes remedios.

Hipócrates.

Tratar de mejorarse a sí mismo es empresa que suele dar mejor resultado que tratar de mejorar a los demás.

Noel Clarasó.

El amor es la capacidad de reir juntos.

Françoise Sagan (nacida Françoise Quoirez).

Al hombre le gusta tener su propia voluntad, pero no le gusta que su compañera doméstica tenga una voluntad distinta de la suya.

John Stuartmill.

Una parte importante de la curación consiste en querer ser curado.

Séneca el Filósofo.

A veces para huir se necesita mucho valor.

Mary Edgeworth.

**Hombres necios que acusáis
a la mujer sin razón,
sin ver que sois la ocasión
de lo mismo que culpáis.**

Sor Juana Inés de la Cruz.

Bibliografia



**AZPEITIA, BLANCA Y OTRAS.**

Violencia Contra la Mujer. Ed. Ministerio del Interior / Instituto de la Mujer, 1988

B. FERREIRA, GRACIELA.

Hombres violentos: mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social. Buenos Aires. Ed. Sudamericana, 1989

BUNH, CHARLOTTE Y CARRILLO, ROXANA.

Violencia de Género. Un Problema De Desarrollo y Derechos Humanos.

CÁCERES, ANA Y OTRAS.

Enfoques feministas de las políticas antiviolencia. Documentos del Cecym, Buenos Aires, 1993

CAÑO, XAVIER.

Maltratadas. Ed. TEMAS DE HOY. MADRID 1995

COBO J.A.

Valoración Médico Forense de algunos aspectos de la violencia contra la mujer. Tesis Doctoral. 1990/
Aspectos Médico Forense. En: *Violencia contra la mujer.* Ministerio del Interior. 1991. 121-135./
Asistencia Integral a la mujer víctima de agresión sexual. Ed. Masson.
Barcelona. En prensa actualmente.

ECHEBURUA, ENRIQUE.

Personalidades violentas. Ed. Psicología Pirámide. Madrid 1996.

FALCÓN, LIDIA.

Violencia contra la mujer. Madrid.
Ed. Vindicación Feminista, 1991

FERNÁNDEZ VILLANUEVA Y OTRAS.

La Mujer Ante La Administración de Justicia: El Caso de Parricidio. Ed. Instituto de la Mujer, 1988

FORWARD, SUSAN.

Cuando el amor es odio. Ed. Grijalbo. México. 1986

LÓPEZ SÁNCHEZ, FELIX.

Prevención de los abusos sexuales de menores y educación sexual. Ed. Amaru Ediciones. Salamanca.
1995

MAQUIEIRA, V./SÁNCHEZ, C. (COMP.)

Violencia y Sociedad Patriarcal. Madrid.
Ed. Pablo Iglesias, 1990

NORWOOD, ROBIN.

Las mujeres que aman demasiado. Buenos Aires.
Javier Vergara, 1987

PÉREZ DEL CAMPO NORIEGA, ANA M^a.

Una Cuestión Incomprendida: El Maltrato a la Mujer.
Madrid. Ed. Horas y Horas, 1996

ROJAS MARCOS.

Las semillas de la violencia. Ed. Espasa ensayo.
Madrid 1995

**RUFFA, B.**

Mujeres Maltratadas, Casas Refugio y sus alternativas.
Buenos Aires. Ed. Senda, 1990

SALVADOR DEL BARRIO, A. Y VARIOS.

La violencia en las familias: origen, causas, consecuencias y recursos para erradicarla, Madrid, Ed. Unión de Asociaciones Familiares, 1981

SAU, VICTORIA.

Un diccionario ideológico feminista. Ed. Icaria. Barcelona. 1981.

ZAMBRANO MIRNA, M.

Mejor sola que mal acompañada: Para la mujer golpeada. Ed. The Seal Press, 1985 Washington.

MIGUEL LORENTE ACOSTA Y JOSÉ ANTONIO LORENTE ACOSTA

Agresión a la Mujer: Maltrato, violación y acoso.
Ed. Comares

MARIA-FRANCE IRIGOYEN

El acoso moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana. Ed. Paidós

TELÉFONO
DE ATENCIÓN PERMANENTE
ANTE UNA AGRESIÓN SEXUAL
O VIOLENCIA DE GÉNERO

900 100 114



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha