

# GUÍA DE ACTUACIÓN CONTRA LA



# VIOLENCIA DE GÉNERO





Pla  
d'Igualtat  
de Gènere  
Sagunt 2006-2010



AJUNTAMENT DE SAGUNT  
ÀREA DE LA DONA



Desde la Concejalía del Área de la Dona del Ayuntamiento de Sagunto, agradecemos al Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid ( Madrid) y a la Concejala de Mujer Sra. Yolanda Martín-Alameda Benlliure, la autorización para reproducir esta Guía, adaptándola a nuestro municipio, que consideramos de gran utilidad para las mujeres que sufren una situación de maltrato y que constituye una herramienta más en la lucha por la erradicación de la violencia ejercida contra las mujeres, en la que está comprometido el Ayuntamiento de Sagunto, a través de la Regidoria de la Dona.



Desde la Concejalía de la Mujer del Ayuntamiento de Sagunto y en cumplimiento y desarrollo de los distintos estudios y propuestas de programas, medidas y normas que tiene por objeto promover el ejercicio efectivo de los derechos de la mujer; incrementar su participación en la vida económica, laboral, política, social y cultural, y eliminar las discriminaciones existentes entre los sexos, hemos elaborado esta guía.

En ella podemos encontrar los principales indicadores que nos alertan ante posibles situaciones de violencia. Esta guía se convierte en una herramienta de coordinación de prestación de servicios dirigidos específicamente en favor de la mujer y, de modo especial, los que tengan por objeto atender situaciones de graves carencias. Además se pretende prevenir y, en su caso, contribuir a eliminar toda situación de abuso o discriminación, directa o indirecta, de la mujer, así como coadyuvar en la tramitación de las denuncias que se formulen contra tales situaciones, objetivo para el cual trabajamos día a día desde la Concejalía de la Mujer.

**Davinia Bono Pozuelo**  
Concejala de la Mujer

## CÓMO IDENTIFICAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

FACTOR DE RIESGO: SER MUJER

### ¿QUÉ ES?

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

“La violencia de género comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad...”  
Ley 1/2004, de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género

## TIPOS DE VIOLENCIA



### VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Se manifiesta a través de:

- Miradas, gestos, silencios y actitudes que nos transmiten desprecio, humillación y amenaza.
- Violencia verbal, como insultos, descalificaciones y gritos.
- No tener en cuenta, ni respetar tus sentimientos. Disponer de tu tiempo y aislarte, impedirte y dificultarte ver a las personas a las que quieres y sientes más próximas.
- Desautorizarte constantemente en presencia de vuestros hijos e hijas.
- Impedirte realizar las actividades que quieres.
- Acosarte.
- Controlar lo que haces y con quién vas.

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

### VIOLENCIA SEXUAL:

Sentirte obligada a tener relaciones sexuales sin tú desearlo ( a través de: chantajes, amenazas, enfados o presiones, etc.)

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

### VIOLENCIA ECONÓMICA:

Te controla el dinero y/o te impide disponer de él, toma decisiones unilaterales, se apodera de los bienes y te pide cuentas. Anula tarjetas comunes, retira tu firma de las cuentas bancarias.

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

### VIOLENCIA FÍSICA:

Te empuja, te agarra, golpea, te da patadas, puñetazos, etc. Existen distintos niveles de gravedad en las agresiones, pero todas son violencia.

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

## CICLO DE LA VIOLENCIA

En muchas ocasiones la violencia pasa por fases ya conocidas. El hecho de que la violencia no sea continua y tenga momentos en los que el se muestra cariñoso, nos hace más difícil identificar que estamos viviendo una relación de maltrato, pensando que podemos conseguir que solamente salga a la luz esa parte de él que nos gusta, sintiéndonos responsables, además, de su cambio.

### 1ª FASE DE TENSIÓN

Él expresa hostilidad, pero no de forma explícita. Es el momento en el que sientes que en cualquier instante puede "explotar", produciéndose una agresión.

### 2ª FASE DE AGRESIÓN

Es la fase en la que estalla la violencia y se producen agresiones físicas, emocionales y/o sexuales.

Esta fase se repite cada vez con más frecuencia, más duración, más intensidad y mayor gravedad. Es un ciclo imparabile.

### 3ª FASE DE ARREPENTIMIENTO, RECONCILIACIÓN O LUNA DE MIEL

Tu pareja pide perdón y te promete cambiar.

Adopta una actitud cariñosa y no violenta para conseguir que la relación pueda continuar.

Es el paso de más corta duración de los tres.

Desaparece pronto y cada vez es más breve.

## PRÁCTICAS DEL MALTRATADOR QUE DEBEN ALERTARTE LAS UTILIZA PARA DISCULPARSE Y HACERTE CULPABLE A TI DE SU VIOLENCIA



### Fundamenta:

Racionaliza los motivos de forma que parezca que está bien lo que hizo. Busca argumentos justificando su comportamiento.

### Minimiza el daño:

Quita importancia al hecho hasta conseguir distanciarse del daño causado, argumentando que éste no ha sido tan grave.

### Desvía el problema:

Suele achacar su comportamiento a problemas de trabajo, el alcohol, discusiones etc. Con este mecanismo alejan la responsabilidad sobre los hechos.

### Racionaliza:

Da explicaciones de sus conductas y hechos, según su punto de vista, intentando conseguir que el entorno social valide esos comportamientos como legítimos, para que tú también los aceptes.

### Proyecta:

Atribuye a la víctima la responsabilidad de las conductas violentas, te culpabiliza.

### Olvida/ Niega:

Asegura que no recuerda, que no es consciente de lo que se le recrimina. Puede llegar a negar abiertamente los ataques para restar credibilidad a lo que la víctima relata.

## CONSECUENCIAS DE ESTA VIOLENCIA EN LAS MUJERES



Psicológicas	Físicas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Miedo</li><li>• Inseguridad</li><li>• Nula autoestima</li><li>• Depresión</li><li>• Agitación</li><li>• Confusión</li><li>• Culpabilidad</li><li>• Ansiedad</li><li>• Insomnio</li><li>• Apatía</li><li>• Anorexia y bulimia</li><li>• Automedicación y abuso de sustancias y alcohol.</li><li>• Intentos de suicidio</li><li>• Soledad</li><li>• Sometimiento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Malestar</li><li>• Ahogos</li><li>• Agotamiento</li><li>• Palpitaciones</li><li>• Dolores de cabeza</li><li>• Dolores musculares</li><li>• Pérdidas de peso</li><li>• Heridas</li><li>• Hematomas</li><li>• Fracturas</li><li>• Transtornos alimenticios</li><li>• Problemas gastrointestinales, coronarios, y respiratorios, de vista, audición,...</li><li>• Complicaciones respiratorias</li></ul>

Sexuales	Sociales/ laborales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pérdida de deseo sexual</li><li>• Problemas ginecológicos</li><li>• Embarazos no deseados</li><li>• Aborto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aislamiento y Soledad</li><li>• Dificultades para establecer relaciones sociales y mantenerlas</li><li>• Bajas laborales</li><li>• Pérdida del puesto de trabajo</li><li>• Conductas autodestructivas (automedicación, consumo de alcohol/drogas.)</li></ul>

**MECANISMOS DE ADAPTACIÓN:** Ante la Violencia habitual de baja intensidad se generan unos mecanismos de adaptación, como una especie de ANESTESIA EMOCIONAL, que nos insensibiliza y hace que no seamos conscientes de nuestra situación, ni del riesgo que corremos.

## ¿QUÉ HACER?

Cuenta con alguien con quien te sientas cómoda y creas que te puede entender. No sientas vergüenza, ni miedo!

No te sientas culpable de lo que te está pasando.

Un intento fallido anterior, no debe desanimarte, busca ayuda.

Busca apoyo en tu entorno, asociaciones y grupos de mujeres que pueden estar en tu misma situación.

No intentes ayudarle, tu no puedes. Ahora eres tu la que necesitas ayuda para recuperar el control de tu vida.

En tu municipio cuentas con profesionales especializadas a las que dirigirte en el Área de la dona del Ayuntamiento.

## BUSCA INFORMACIÓN Y ATENCIÓN ESPECIALIZADA



### DIRIGETE A TU AYUNTAMIENTO.

Area de la Dona, donde puedes encontrar:

- Asesoría técnica, orientación y apoyo.
- Asesoría jurídica
- Asesoría psicológica
- Información sobre otros servicios y recursos especializados.

Departamento de Servicios Sociales donde puedes encontrar:

- Información, orientación y asesoramiento, si tienes dificultades económicas y/o sociales.

## SI TIENES LESIONES O DAÑOS FÍSICOS



**ACUDE A TU CENTRO DE SALUD o URGENCIAS** de un centro hospitalario

Es conveniente que no vayas acompañada del agresor. En todo caso busca una persona de confianza que te acompañe.

No te cambies de ropa, acudir cuanto antes.

Intenta contar todo lo que te ha pasado, qué te duele y quién te lo ha hecho.

Después de hacerte un reconocimiento, solicita un PARTE DE LESIONES (es conveniente que lo leas para ver si refleja todas tus lesiones).

## SI SUFRES MALOS TRATOS PSICOLÓGICOS Y/O SEXUALES



ACUDE A TU CENTRO DE SALUD o URGENCIAS de un centro hospitalario

Intenta contar todo lo que te pasa, cómo te sientes y porqué, desde cuándo estás en esta situación y cómo te afectan físicamente esos malos tratos (dolores de cabeza y musculares, insomnio, pérdida de peso, ansiedad, estrés, miedo...).

No te cambies de ropa.

Si has sido agredida sexualmente no te laves.

Pide que se refleje esta situación en tu historial clínico y que se realice un informe psicológico y valoración de riesgo inminente frente al agresor, consecuencias y posibles secuelas.

### **ANTE UNA SITUACIÓN DE PELIGRO, ( MALOS TRATOS FÍSICOS, PSÍQUICOS O AMENAZAS), dirígete a:**

POLICIA NACIONAL  
POLICIA LOCAL  
GUARDIA CIVIL  
JUZGADOS  
CENTRO MUJER 24 HORAS.

## INICIAR EL PROCESO LEGAL



Es muy importante poner en conocimiento de la Justicia, la situación de malos tratos para que se puedan adoptar medidas de protección, mediante la Orden de Protección.

### **¿Cuáles son las medidas que se pueden adoptar?**

Pueden ser de varios tipos:

**Ámbito penal:** Alejamiento de la víctima y prisión para el agresor o trabajos en beneficio de la comunidad, privación de tenencia y porte de armas.

**Ámbito civil:** Atribución del uso de la vivienda familiar, guardia y custodia de hijas/os, visitas y pensión de alimentos para hijas/os. En su caso privación del ejercicio patria potestad, tutela, curatela, guarda o acogimiento hasta 5 años.

**Ámbito social:** Ayuda económica para las mujeres que carezcan de ingresos, atención psicológica, apoyo a la formación e inserción laboral, prioridad acceso a viviendas protegidas y residencias para mayores..

**Ámbito laboral:** reducción o reordenación del tiempo de trabajo, movilidad geográfica, cambio del centro de trabajo, suspensión de la relación laboral con reserva del puesto de trabajo y a la extinción del contrato de trabajo.



**¿DÓNDE SE SOLICITA:  
Juzgado, Guardia Civil, Policía Local, Centro Mujer 24 horas..?**

Con la solicitud de Orden de Protección, el Juez o Jueza, dentro de las 72 horas siguientes a tu solicitud, va a valorar tu situación de riesgo y puede acordar diversas medidas de las antes mencionadas, sin perjuicio de que el procedimiento judicial por maltrato finalice en ese momento o en fecha posterior

Tienes derecho a solicitar que durante todo este proceso te asista una abogada o abogado. Podrás solicitar profesionales gratuitos que te asistan, si acreditas insuficiencia de recursos para litigar. Existen profesionales del derecho especializados en el "turno de oficio de violencia de género, lo puedes pedir en el momento de solicitar la Orden de Protección.



Es conveniente que en la solicitud de Orden de Protección se refleje de la forma más completa posible, cual ha sido tu situación es decir:

Cuanto tiempo hace que te encuentras en esta situación. Reflejar situaciones concretas de malos tratos intentando recordar las fechas y lugares en que se han producido, y las personas concretas que han sufrido violencia.

Expresar literalmente insultos y amenazas.

Expresar si estos hechos se han producido dentro del hogar y/o en presencia de tus hijas e hijos.

Contar si han sucedido con anterioridad otras situaciones de malos tratos y, si es así, reflejar si las has denunciado o has sido atendida por alguna persona profesional de la Sanidad, servicios sociales, etc., en cuyo caso, si tienes documentos, los puedes aportar.

Decir si el agresor tiene armas.

Identificar a personas que puedan aportar información de los hechos ( vecinos, testigos, familiares... )

Si estas casada o en proceso de separación o divorcio o si has iniciado una nueva relación sentimental

Datos de testigos de los hechos.

## LISTA DE COSAS QUE DEBES TENER EN TU PODER

- DNI. , pasaporte o N.I.E.
- Carnet de conducir
- Cartilla de la Seguridad Social
- Libro de familia
- Certificado o acta de matrimonio
- Certificado de nacimiento de hijas/os
- Libreta de ahorros, tarjeta de crédito y dinero
- Documentos que acrediten Ingresos de la pareja ( nóminas, declaración de la renta.)
- Contrato de alquiler o escritura de la vivienda.
- Últimas facturas de gastos habituales ( gas, electricidad, agua, teléfono, alimentación...)
- Documentos sobre malos tratos anteriores ( denuncias, informes y partes médicos, sentencias,...)
- Llaves
- Otros objetos personales que creas que necesites



## TELÉFONOS DE INTERÉS:



### En el municipio:

- **Área de la Dona:** 96.265.58.58 ext 523
- **Servicios Sociales Municipales:** 96.265.58.58 ext 509
- **Policía Local:** 092 96.265.58.84
- **Policía Nacional:** 091 96.267.00.91
- **Centro de Planificación Familiar:** 96.267.78.12
- **Hospital de Sagunto:** 96.265.94.00
- **Centro de Salud de Sagunto:** 96.266.10.57
- **Centro de Salud Puerto de Sagunto:** 96.268.19.09

### Fuera del municipio:

- **CENTRO MUJER 24 H.:** 900.58.08.88
- **Guardia Civil- EMUME:** 96.317.46.60
- **Dirección General de la Mujer:** 96.197.16.00
- **CAVAS:** 96.394.30.69
- **Asociación de asistencia a víctimas de agresiones sexuales y violencia de género de la Comunidad Valenciana:** 96.394.30.69
- **Centro Coordinador Emergencias:** 112
- **Asesoramiento jurídico gratuito. Generalitat Valenciana:** 902.01.10.29
- **Oficina de asistencia a las víctimas de Delitos Violentos y contra la libertad sexual:** 96.386.55.30.
- **Oficina de atención a las Familias:** 96.353.96.33
- **Información Instituto de la Mujer . Mº Trabajo y AA.SS. :** 900.19.10.10
- **Asociación Themis (abogadas):** 91.308.43.04
- **Servicio 24 h. de Información y Asesoramiento Jurídico de ámbito estatal:** 016