

Eliminación de la Violencia contra las Mujeres: Información y Recursos

INTRODUCCION

El 25 de noviembre se conmemora el “Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres” con el objetivo de sensibilizar a la población general de la dimensión y la gravedad del problema, denunciar la violencia que se ejerce sobre las mujeres en todo el mundo y reclamar políticas en todos los países para su erradicación.

JUSTIFICACION

La finalidad principal de éste enlace, es informar a las mujeres de los recursos existentes en Ciudad Real para víctimas de violencia de género, recopilada de los principales organismos públicos en materia de violencia de género como son el Ministerio de Igualdad, Ministerio de Justicia, Ministerio del Interior, Delegación del Gobierno Contra la Violencia de Género, Observatorio Estatal de Violencia Contra la Mujer, Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha y Centro de la Mujer de Ciudad Real.

¿QUÉ HACER?...

Si crees que estás sufriendo violencia de género:

- El primer paso que puedes dar es explicar tu situación a otras personas y pedir ayuda.
- Te aconsejamos buscar el apoyo de familiares y amistades de confianza para que te apoyen y acompañen en estos momentos difíciles.
- Debes saber que tú no provocas ni eres culpable de la violencia y que no hay ninguna razón que la justifique.
- Si tu pareja te trata mal y utiliza la violencia, no podrás ser feliz. Aunque cueste dar el paso y te de miedo dejarle, con el apoyo de tus seres queridos y de profesionales especializados lograrás volver a quererte a ti misma y a romper con el círculo de maltrato.
- Existen toda una serie de recursos con el único objetivo de mejorar los mecanismos de protección, seguridad y asistencia a las mujeres víctimas y a sus hijos e hijas.
- Te recomendamos que te pongas en contacto con el teléfono gratuito de información y asesoramiento jurídico 016, servicio público puesto en marcha por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, en funcionamiento las 24 horas del día, y en el que serás atendida por profesionales especializadas en esta materia. Este servicio garantiza la confidencialidad de los datos de las personas usuarias y atiende en 53 idiomas.

NO ESTÁS SOLA, ESTAMOS CONTIGO

Si crees que alguna mujer de tu entorno puede estar sufriendo violencia de género:

- En primer lugar, es importante comprender la complejidad de la violencia de género. En numerosas ocasiones son las propias víctimas las que se oponen a denunciar a su agresor por diversas razones, entre las que se pueden incluir el miedo, la culpabilidad, la vergüenza, la falta de redes de apoyo social o familiar o la dependencia económica del agresor. Esta resistencia puede provocar incompreensión en el entorno, por lo que la ayuda que personas cercanas (familiares, amistades, compañeros de trabajo) podáis brindarle es esencial.
- Es recomendable que no la presiones y le hagas saber que estás ahí para apoyarla. Trata de comprenderla y no la juzgues. Intenta hablar con ella de sus sentimientos, del maltrato, del control que ejerce su pareja y de la oportunidad que tienen ella y, en su caso, sus hijas e hijos de empezar a vivir sin miedo y en un ambiente libre de violencia. Si decide interponer denuncia, es muy importante que no la abandones, transmitiéndole apoyo emocional, logístico y económico.
- Si presencias un acto de violencia de género...No mires hacia otro lado, ACTÚA.
- En caso de oír o presenciar un acto de violencia de género, ponte en contacto con el teléfono gratuito de urgencias 112, indicando con precisión el lugar de los hechos para que la policía acuda lo antes posible.
- Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, puedes llamar a la Fundación ANAR al número de teléfono 900 20 20 10.

MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN

Si eres víctima de violencia de género o tienes conocimiento de alguien que esté sufriendo violencia te detallamos algunos hábitos a tener en cuenta en la vida cotidiana de mujeres maltratadas.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN FUERA DEL DOMICILIO:

- Lleva siempre contigo un teléfono móvil.
- Guarda los números de emergencia (112, 092, 091, 062) en tu teléfono móvil vinculándolos a una tecla de marcación automática.
- Presta atención en los trayectos rutinarios y a las horas de llegada y salida del trabajo, del colegio de tus hijos/as, etc.
- Si has compartido el coche con el agresor, cambia las cerraduras. Antes de montarte y bajarte del vehículo observa las inmediaciones por si ves al agresor.
- Activa siempre el cierre automático de las puertas.
- No aparques en sitios poco iluminados ni transitados.
- Si sabes con antelación que existe la posibilidad de coincidir con el agresor (puntos de encuentro, actuaciones judiciales conjuntas, etc.), pide a algún familiar o persona de confianza que te acompañe, comunica esta situación a

la Unidad policial que, en su caso, valorará qué medida de protección será la adecuada.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CASA:

- Al entrar y salir de casa, presta atención y comprueba los alrededores de tu vivienda.
- Adopta medidas de seguridad: cambia la cerradura de la puerta, buena visibilidad de la mirilla, etc.
- Cambia tus números de teléfonos y solicita a la empresa que no sean registrados en guías públicas.
- Antes de abrir la puerta, comprueba qué persona está llamando, si no la ves claramente NO abras.
- NUNCA abras al agresor y advierte a tus hijos, hijas, personas a tu cargo o a otras personas con las que compartas el domicilio. Si es él quien llama, máxime si cuenta con una orden de alejamiento, ponte en contacto con la Policía.
- Comunica tu situación a personas de tu confianza, especialmente vecinos, para que te adviertan si ven al agresor merodeando por los alrededores de tu vivienda para que adoptes medidas de prevención y, en su caso, avisen también a la policía.
- Acuerda con una amiga, vecina o familiar, a dónde acudir si tienes que marcharte con urgencia del domicilio.
- Acuerda con una vecina alguna señal inequívoca para que llame a la policía.
- Prepara por si tienes que marcharte precipitadamente un bolso con: la documentación (tarjeta o cartilla sanitaria propio y de los menores que tenga a su cargo, DNI y pasaporte, permiso de residencia, libro de familia, tarjetas bancarias y cartillas de ahorro, contratos de vivienda, documentos de separación o divorcio, escrituras, informes médicos, llaves de la vivienda y del coche, medicamentos habituales...)

SI VES AL AGRESOR:

Y estás fuera del domicilio:

- Dirígete rápidamente a un lugar concurrido y llama a la Policía informando de la situación. Si no tienes lugar público a donde ir, llama la atención de personas que estén en la calle o pide auxilio en alguna casa cercana.
- Si estás en el coche y ves al agresor, no detengas el vehículo y dirígete a un lugar que consideres seguro (casas de familiares, amigos, dependencias policiales, etc).

Y estás en tu casa:

- Ve con un teléfono a una habitación más segura, donde te puedas encerrar (por ejemplo, el lavabo) y llama a la policía.

- Si no te da tiempo a encerrarte, ve a una ventana, grita y pide auxilio para que alguien te pueda ayudar.
- Aléjate de la cocina y de las habitaciones de la casa donde hay objetos peligrosos.
- Ten preparada una señal con tus hijos para que se encierren en una habitación o salgan de la casa a pedir ayuda a alguien de confianza que viva cerca.

SI CREES QUE TE VA A AGREDIR

- Intenta escapar.
- Grita y pide auxilio a otras personas que te puedan ayudar o llamar a la Policía.
- Intenta defenderte.
- Protege las partes más vulnerables de tu cuerpo (cara, cabeza, pecho y vientre) con los brazos y las piernas.

DERECHOS Y RECURSOS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

DERECHOS

Estos derechos son universales, en el sentido de que todas las mujeres que sufran o hayan sufrido algún acto de violencia de género tienen garantizados los mismos, con independencia de su origen, religión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

- Derecho a la Información.
- Derecho a la Asistencia Social e Integral.
- Derecho a la asistencia jurídica gratuita, inmediata y especializada.
- Derechos laborales.
- Derechos en materia de Seguridad Social.
- Derechos en materia de empleo y para la inserción laboral.
- Derechos de las funcionarias públicas.
- Derechos económicos.
- Derecho a la escolarización inmediata.
- Becas y ayudas al estudio.
- Particularidades al empadronamiento por razones de seguridad.
- Derecho al cambio de apellidos o de identidad.
- Derechos de las mujeres extranjeras víctimas de violencia de género.
- Derechos de las mujeres españolas víctimas de violencia de género fuera del territorio nacional.
- Derechos del Estatuto de las víctimas del delito.

RECURSOS

Existe una red de recursos a los que puede acudir una mujer maltratada, integrando una Red de servicios y centros de atención a mujeres víctimas de violencia de género, siendo los recursos existentes los siguientes:

- **TELÉFONO 016:** el Ministerio de Igualdad, por medio de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, presta el servicio telefónico de información, de asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata por personal especializado a todas las formas de violencia contra las mujeres, a través del número telefónico de marcación abreviada 016; por WhatsApp en el número 600 000 016; a través de un chat online en la página web de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género y por correo electrónico al servicio 016 online: 016-online@igualdad.gob.es.
- **TELÉFONO 900100114:** teléfono de urgencia del Gobierno Regional de Castilla-La Mancha para víctimas de violencia de género, que presta información y asesoramiento homologado de manos de profesionales especializados/as en violencia de género. Este servicio facilita a las mujeres víctimas de malos tratos el acceso rápido fácil y gratuito de las medidas que se pueden adoptar, así como la derivación al recurso más adecuado ante situaciones de emergencia. Pone en conocimiento de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad las situaciones de inminente peligro para la integridad de la mujer.
- **AlerCops:** aplicación móvil gratuita, creada desde la Subdirección General de Sistemas de Información y Comunicaciones para la Seguridad (SGSICS), dependiente de la Secretaría de Estado de Seguridad del Ministerio del Interior de España, cuya finalidad principal es mejorar y facilitar el acceso a determinados servicios públicos de seguridad ciudadana. De modo que cualquier persona, con independencia de su idioma, origen o de sus discapacidades auditivas vocales pueda comunicas a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado una alerta, información, dato o noticia sobre un acto delictivo o incidencia de seguridad del que está siendo víctima o testigo.
- La ciudadanía dispone así de un canal complementario para contactar con Policía Nacional y Guardia Civil de una manera rápida, directa, discreta y eficaz.
- **CENTROS DE LA MUJER DE CASTILLA-LA MANCHA:** los Centros de la Mujer de Castilla-La Mancha se caracterizan por una actuación integral que garantiza la aplicación de la perspectiva de género en la intervención multidisciplinar que se desarrolla en todo el territorio, su finalidad es coordinar e impulsar medidas que posibiliten alcanzar la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, así como la desaparición de las situaciones de discriminación hacia las mujeres. Todo ello en condiciones necesarias para erradicar la violencia de género.

Las intervenciones que se llevan a cabo desde los Centros de la Mujer tienen una doble dimensión, individual en cuanto al asesoramiento, orientación e intervención, dirigida a las mujeres de los municipios de Castilla-La Mancha y comunitaria en cuanto a las actuaciones dirigidas a toda la población destinadas

a la sensibilización y concienciación sobre la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

El Centro de la Mujer de Ciudad Real a través de un Equipo Multidisciplinar con experiencia y cualificación, formado por Administrativo, Asesora Jurídica, Trabajadora Social, Técnica de Empleo y Psicólogo, atiende todas las demandas de las mujeres de Ciudad Real, Carrión de Calatrava y Villar del Pozo. Es el recurso integral específico para la violencia de género y otros delitos contra las mujeres. Trabaja para la consecución de la igualdad real de mujeres y hombres, apoya la participación de las mujeres y promueve espacios y recursos para la promoción de la mujer y la igualdad.

El Centro de la Mujer de Ciudad Real se encuentra situado en la calle Borja, 3 Primer piso, pudiendo contactar en el número de teléfono 926 21 10 03.

ATENPRO

¿Qué es ATENPRO?

ATENPRO es un servicio gratuito y confidencial dirigido a mujeres víctimas de violencia de género. Ofrece atención inmediata las 24 horas del día, los 365 días del año, a través de personal especializado en intervención social y psicológica. El servicio utiliza tecnología de comunicación y geolocalización para ofrecer una respuesta rápida y eficaz en situaciones de riesgo.

¿Cómo funciona?

Las usuarias disponen de un dispositivo móvil con botón de emergencia. Al pulsarlo, se establece contacto directo con el Centro de Atención ATENPRO, donde un equipo profesional analiza la situación y activa los recursos necesarios:

- Aviso a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.
- Contacto con servicios sanitarios u otros recursos de emergencia.
- Apoyo emocional y orientación profesional.

Además, se realiza un seguimiento periódico para acompañar a cada mujer en su proceso de recuperación y garantizar su seguridad y bienestar. Accesibilidad para mujeres con discapacidad auditiva ATENPRO es un servicio inclusivo.

A través del Módulo SOTA, las mujeres con discapacidad auditiva pueden comunicarse con el centro mediante mensajes de texto, gracias a una aplicación instalada en el dispositivo.

¿Quién puede acceder al servicio?

Pueden solicitar ATENPRO las mujeres que cumplan con los siguientes requisitos:

- Ser víctima de violencia de género.
- Estar atendida por un Centro de la Mujer.
- No convivir con el agresor.
- Aceptar las normas de uso del servicio y colaborar con su funcionamiento.

¿Necesitas ayuda o más información?

Si crees que puedes beneficiarte de este servicio o conoces a alguien que lo necesite, acude al Centro de la Mujer. Tu seguridad es lo primero. No estás sola.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

- 112 EMERGENCIA TODA LA UNIÓN EUROPEA
- 092 POLICÍA LOCAL
- 091 POLICÍA NACIONAL
- 062 GUARDIA CIVIL

En la actualidad, la violencia contra las mujeres y las niñas es una de las violaciones de los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras del mundo.

Los datos referentes a la violencia contra la mujer y en concreto a los malos tratos, reflejan la existencia de esta injusticia y esta lacra en la sociedad española del siglo XXI.

Todos los años son muchas las mujeres asesinadas y muchos los menores de dieciocho años que quedan huérfanos. Además de los menores asesinados con el fin de continuar dicha Violencia contra la mujer.

Una de las formas más crueles de violencia de género es la que se produce en el ámbito de las relaciones de pareja o expareja. Existen otras formas de violencia contra las mujeres y niñas, como la trata de mujeres, la explotación sexual, las distintas manifestaciones de la violencia sexual, el matrimonio concertado o forzado, la mutilación genital femenina, las manifestaciones de la violencia ejercidas a través del uso de las nuevas tecnologías y medios sociales o el acoso sexual o por razón de sexo.

La manifestación de la violencia de género puede ser física, sexual, psicológica o económica. Afecta a mujeres, familiar y comunidades de todas las generaciones y ámbitos, independientemente de la cultura, religión, etnias o razas, clases sociales, niveles de educación y edad.

En el ámbito de la pareja una de las principales herramientas legislativas con las que contamos en nuestro país para la lucha contra esta lacra es la Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, la cual define en su Exposición de Motivos “que se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión”, definiéndola así mismo en el Art. 1. *“como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.”*

En la citada Ley se establecen medidas de protección integral cuya finalidad es prevenir, sancionar y erradicar esta violencia y prestar asistencia a las mujeres, a sus hijos menores y a los menores sujetos a su tutela, o guarda y custodia, víctimas de esta violencia.

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género establece medidas destinadas a la sensibilización, prevención y detección de esta problemática, el reconocimiento de una serie de derechos a favor de las víctimas, así como la garantía del derecho a la información a todas las víctimas, siendo esencial conocer las medidas que se pueden adoptar en relación con su seguridad y protección, derechos y ayudas reconocidas así como recursos de atención, emergencia, apoyo y recuperación a mujeres maltratadas.

En nuestra comunidad contamos también con La Ley 4/2018, de 8 de octubre, para una Sociedad Libre de Violencia de Género en Castilla-La Mancha, tiene como objetivo principal actuar contra la violencia de género mediante la adopción de medidas integrales que abarcan:

- Detección, prevención, formación y sensibilización: Implementación de campañas de concienciación dirigidas a la sociedad y acciones informativas para que las mujeres conozcan sus derechos y los recursos disponibles.
- Protección, atención integral y reparación del daño: Garantiza a las víctimas y a sus hijos e hijas menores una atención completa que incluye asesoramiento jurídico, apoyo psicológico y acceso a recursos de acogida.
- Investigación y evaluación: Promueve estudios periódicos para valorar la eficacia de las medidas adoptadas y elaborar informes anuales sobre las actuaciones en materia de violencia de género.
- Responsabilidad institucional: Establece la obligación de todas las administraciones públicas de detectar y comunicar situaciones de violencia a los órganos competentes.

Esta ley amplía su ámbito de aplicación a todas las manifestaciones de violencia de género, tanto en el ámbito privado como público, incluyendo la violencia económica, simbólica y la ejercida a través de tecnologías de la información y comunicación.

En junio de 2024, se aprobó la Ley 2/2024, que modifica la Ley 4/2018 para ampliar las ayudas económicas a hijos e hijas en situación de orfandad por homicidio o asesinato de sus madres debido a la violencia de género, extendiendo el beneficio más allá de los 18 años bajo ciertos requisitos.

Además, se han identificado desafíos en la implementación de estas leyes. Por ejemplo, en enero de 2025, se alertó sobre el riesgo de colapso en los juzgados de violencia de género de Castilla-La Mancha debido a la ampliación de sus competencias sin un aumento proporcional de recursos.

Estas iniciativas reflejan el compromiso de Castilla-La Mancha y de este Ayuntamiento en la lucha contra la violencia de género, buscando garantizar la igualdad real entre mujeres y hombres y ofrecer una respuesta integral a las víctimas.

El reconocimiento de la lucha contra la violencia de género es de cada una de las mujeres que han sufrido o sufren este maltrato y el paso adelante que dan para terminar con él, ha de ser el aliento de todos los agentes actuantes en la prevención y la erradicación la violencia machista.

La Violencia de Género es un problema social y un delito público, por ello, la ciudadanía tiene la obligación de denunciar a las autoridades competentes estas situaciones con el fin de poder activar los mecanismos de protección a la mujer maltratada y a sus hijas e hijos. Si presencias un acto de Violencia de Género, contacta de forma inmediata al teléfono gratuito de emergencias 112.

No mires hacia otro lado...

Las redes sociales de la Policía Local de Ciudad Real, como Instagram, Facebook y X, son fundamentales para mantener a la comunidad informada y concienciada sobre la lucha contra la violencia de género. Al seguir y compartir las publicaciones de la Policía Local, los ciudadanos de Ciudad Real pueden contribuir a la prevención de la violencia de género en nuestra ciudad.

DEFINICIÓN Y TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- ¿Qué es la Violencia de Género?

Toda conducta que atenta contra la dignidad e integridad física y moral de las mujeres por el hecho de serlo.

La violencia de género comprende todo acto de violencias físicas y psicológicas, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.

Se considera Víctima de Violencia de Género la mujer que es objeto de cualquier acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad, ejercido sobre ella por parte del hombre que sea o haya sido su cónyuge o de quien esté o hayan estado ligado a ella por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.

La violencia de género comprende la violencia que con el objetivo de causar perjuicio o daño a las mujeres se ejerza sobre sus familiares o allegados menores de edad.

Tipos de Violencia contra las mujeres

Violencia psicológica:

Consiste en provocar miedo a través de la intimidación; humillación intensa y continuada; control y vigilancia constante de las acciones del otro; desaprobación continua; en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo.

Violencia emocional:

Consiste, en minar la autoestima de una persona a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros tipos de abuso verbal; en dañar la relación de una pareja con sus hijas o hijos; o en no permitir a la pareja ver a su familia ni a sus amistades.

Violencia física:

Consiste en causar o intentar causarle daño golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.

Violencia sexual:

Conlleva obligar a una pareja a participar en un acto sexual sin su consentimiento. La violencia sexual abarca actos que van desde el acoso verbal

a la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, desde la presión social y la intimidación a la fuerza física.

Violencia económica:

Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela. El maltratador generalmente entrega asignaciones insuficientes para el mantenimiento de las necesidades y recrimina a la mujer por “incompetente” acusándola de no saber administrar la economía adecuadamente.

Violencia vicaria:

La violencia vicaria es aquella violencia que se ejerce sobre los hijos para herir a la mujer, siendo los menores utilizados por el maltratador para hacer un daño extremo a la madre asegurándose que la madre no se recuperará jamás. Algunos signos de violencia vicaria son los siguientes:

- Utiliza a tus hijas e hijos para hacerte daño.
- Amenaza con quitártelos.
- Amenaza con matarlos, te dice que te dará dónde más te duele.
- Interrumpe los tratamientos médicos de tus hijos e hijas cuando están con él.
- Utiliza los momentos de la recogida y retorno del régimen de visitas para insultarte, amenazarte o humillarte.
- Habla mal de ti y tu familia en presencia de ellas y ellos.

CICLO Y ETAPAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ciclo de la violencia de género

Este ciclo hace referencia al proceso de violencia de género que viven las víctimas respecto a su maltratador. La violencia de género que se ejerce en el seno familiar no se presenta de forma aislada y obedece a un patrón. Cada nuevo episodio de violencia se presentará con mayor intensidad aumentando de forma cíclica.

- Fase de acumulación de tensión
- En esta fase se producen episodios consistentes en actos de violencia menor así como menosprecios, insultos, sarcasmos, manipulación, etc. Se tiende a intentar calmar al maltratador y evitar hacer nada que le pueda enfadar y aumente la violencia. La sensación de confusión, angustia y culpabilidad son cada vez más notables en la víctima, respondiendo el maltratador con un nivel mayor de provocación y control.
- Fase de agresión
- La violencia psicológica aumenta y comienza la violencia física y sexual. Son aptitudes comunes en esta fase los insultos, agresiones y la violencia

ambiental como el lanzamiento de objetos, descargando la agresividad el maltratador acumulada en la primera fase sobre la víctima.

- Luna de miel
- Situación de calma en el ámbito familiar con arrepentimiento por parte del maltratador, promesas de no volver a repetir los actos de las fases anteriores y buscar ayuda para cambiar su comportamiento. La mujer con el fin de que la situación en el hogar mejore y la relación funcione perdonará y creará que todo puede cambiar.

En el proceso de la violencia es importante saber que los ataques serán cada vez más intensos y peligrosos, que este ciclo es imparabile.

Etapas de la Violencia de género

- Inicio
- Amenazas, roturas de objetos, silencios, ironías, burlas.
- Moderado
- Empujar, agarrar, zarandear.
- Grave
- Abofetear, pinchar, dar patadas, arrancar el pelo, morder, aislar, controlar, escupir, fracturar.
- Muy Grave
- Ahogar, agredir con objetos contundentes, violar, uso de armas, quemar, flagelar.
- Fatal
- Todos aquellos en los que se produce la muerte.

INDICADORES DE MALTRATO

Una relación saludable es aquella basada en los principios de confianza y respeto mutuo. Ciertos comportamientos, actitudes, comentarios u omisiones son manifestaciones de la violencia de género.

Una mujer puede estar sufriendo maltrato si su pareja o expareja....

- La ridiculiza, haciéndola sentir inferior, torpe o inútil.
- La aísla, impidiendo que se relacione con familiares o amistades.
- La Amenaza, humilla, grita o insulta en privado o en público.
- Hace que se sienta culpable, critica su forma de ser, hablar o comportarse.
- Cuando se enfada, dan miedo sus reacciones. A veces se pone violento.
- Controla todo lo que hace o con quien sale, el dinero y su forma de vestir.
- Justifica su actitud de control diciendo que la quiere mucho, que sabe lo que le conviene.
- Dice que sería capaz de “cualquier cosa” si deja la relación.
- Revisa su teléfono móvil, Facebook, Twitter, Whatsapp.

- La ha agredido alguna vez física y/o psicológicamente.
- La ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.
- Amenaza con hacerle daño a ella o a su familia, con quitarte a sus hijas e hijos en caso de dejarlo.