



# Lo que necesitas saber

## GUÍA DE ORIENTACIÓN Y RECURSOS PARA MUJERES FRENTE A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Proyecto financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y PARA LA ERRADICACIÓN  
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES  
  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Ciudad Real  
CONCEJALÍA DE  
IGUALDAD



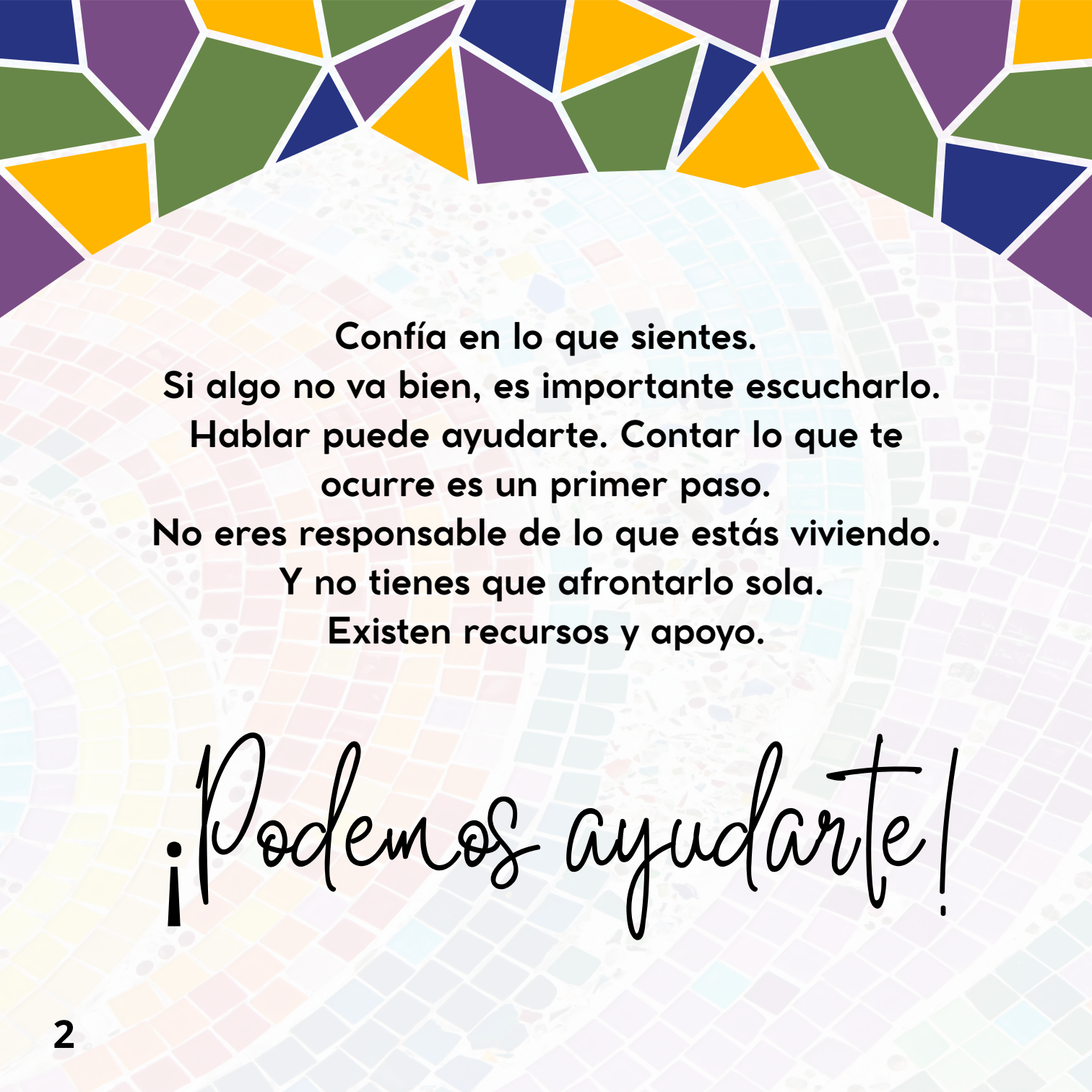
III PLAN  
MUNICIPAL  
DE IGUALDAD  
ENTRE MUJERES  
Y HOMBRES



*m*  
Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha



**Confía en lo que sientes.  
Si algo no va bien, es importante escucharlo.  
Hablar puede ayudarte. Contar lo que te  
ocurre es un primer paso.  
No eres responsable de lo que estás viviendo.  
Y no tienes que afrontarlo sola.  
Existen recursos y apoyo.**

***¡Podemos ayudarte!***



# Una guía pensada para ayudarte

En algunas relaciones pueden aparecer situaciones que generan dudas, incomodidad o inseguridad. No siempre es fácil reconocerlas ni saber cómo interpretarlas en un primer momento.

Esta guía tiene como finalidad ofrecer información clara y accesible que te permita comprender mejor qué puede estar ocurriendo y qué opciones tienes a tu alcance.



## ¿Qué incluye esta guía?

En estas páginas encontrarás contenidos que te ayudarán a:

- Entender qué es la violencia de género y de qué formas puede manifestarse
- Detectar señales que pueden indicar situaciones de control o malestar
- Conocer tus derechos y los recursos disponibles
- Identificar posibles pasos a seguir

Esta guía no pretende dar respuestas cerradas, sino facilitar información útil que te permita reflexionar, comprender y tomar decisiones con mayor seguridad. Cada situación es distinta. Disponer de información puede ayudarte a ver con más claridad y a avanzar a tu propio ritmo.

# Comprender para protegerte.



## **No siempre es fácil reconocerlo**

En algunas situaciones pueden aparecer sensaciones de malestar, inseguridad o confusión sin que resulte sencillo identificar su origen. No siempre es evidente qué está ocurriendo ni cómo interpretarlo, especialmente cuando determinadas conductas se normalizan o se repiten en el tiempo.



## **Hay señales que pueden ayudarte a entender**

Determinadas actitudes o comportamientos pueden indicar que algo no va bien, aunque en un primer momento no resulten claros. Reconocer estas señales es un paso importante para comprender lo que estás viviendo y empezar a analizar la situación con mayor perspectiva.



## **Escuchar lo que sientes también es importante**

Las sensaciones de incomodidad, miedo, duda o intranquilidad no deben ignorarse. Prestar atención a lo que sientes puede ayudarte a identificar situaciones que requieren atención y a tomar conciencia de lo que está ocurriendo.



## **Un paso para ver con más claridad**

Comprender lo que sucede no siempre es inmediato, pero disponer de información y detenerse a observar lo que ocurre puede ayudarte a verlo con mayor claridad. Este proceso es personal y puede llevar tiempo, pero cada paso cuenta.



# ¿Qué es la violencia contra las mujeres?

Las Naciones Unidas reconocieron en 1979 que la violencia que se ejerce contra las mujeres es el atentado contra los derechos humanos más frecuente y menos reconocido del mundo. Así en la **Declaración Sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer de las Naciones Unidas de 1993**, se considera que la violencia contra las mujeres es **“todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada.”**

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, en el artículo 1 recoge que **“La presente Ley tiene por objeto actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas 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 el punto 3 describe la violencia de género a la que se refiere como **“todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad”**.



# Formas de ejercer Violencia de Género

## LA VIOLENCIA DE GÉNERO NO ES SOLO FÍSICA

Tendemos a asociar la violencia de género con las agresiones físicas, los moratones y los golpes, pero como vemos hay muchas otras formas de ejercer la violencia



### Psicológica emocional

- ✿ Descalificaciones e insultos
- ✿ Humillaciones y menosprecio delante de gente
- ✿ Publicar fotos íntimas, difundir datos personales
- ✿ Socavar la autoestima
- ✿ Amenazas de abandono o de violencia física
- ✿ Intimidaciones a través de gritos, rotura de objetos o miradas para causar miedo
- ✿ Manipulación y chantaje emocional. Indiferencia afectiva y abandono



### Psicológica de control

- ✿ Saber lo que hacemos, con quién y dónde
- ✿ Controlar los horarios
- ✿ Decir qué se puede y qué no se puede hacer
- ✿ Controlar tu forma de vestir
- ✿ Impedir que veas a tus amigas o amigos y que te relaciones con tu familia, aislándote
- ✿ Enfadarse si hablas con otras personas y acusarte de infidelidad
- ✿ Esperar que le pidas permiso para todo
- ✿ Controlar tus conversaciones y mensajes

## Física

- ✿ Empujones
- ✿ Tirones de pelo
- ✿ Bofetadas
- ✿ Puñetazos
- ✿ Patadas
- ✿ Intentos de asfixia
- ✿ Quemaduras
- ✿ Arrojar objetos para hacer daño
- ✿ Amenazas o agresiones con cuchillos, pistolas u otras armas

## Económica

- ✿ Impedirte tomar decisiones respecto al destino del dinero
- ✿ No permitirte trabajar o estudiar
- ✿ Limitar disponer de tu propio dinero o de los recursos económicos compartidos en el ámbito de la pareja
- ✿ Descalificarte como administradora del dinero

## Sexual

- ✿ Chantajear para mantener relaciones sexuales cuando no quieres
- ✿ Chantajear para realizar prácticas sexuales no deseadas o que te resultan degradantes o humillantes
- ✿ Ignorar tus deseos
- ✿ Que accedas a mantener relaciones sexuales sin desearlo por miedo a las consecuencias
- ✿ Obligarte a mantener relaciones recurriendo a la fuerza física
- ✿ Gestos y comentarios obscenos



**La violencia no empieza con un golpe**

**¡Por eso hay que frenarla desde la primera señal!**

# Violencia de Género Digital

## LA NUEVA FORMA DE CONTROL

Las tecnologías son parte de nuestro día a día, pero también pueden ser el escenario de relaciones abusivas. **La violencia de género digital es toda aquella que se ejerce a través de móviles, redes sociales o internet para controlar, humillar o amenazar.**

Debido a la desigualdad a la hora de juzgar comportamientos entre hombres y mujeres en la sociedad, son las mujeres las que se ven más afectadas, pudiendo ser humilladas, chantajeadas o acosadas por vídeos, imágenes o conversaciones que han subido a las redes. Algunas formas de violencia de género vía nuevas tecnologías son:



**SEXTING:** difusión de fotos o vídeos de contenido sexual o erótico a través de internet. Aunque inicialmente tu le hubieras enviado esa foto de manera privada a esa persona.



**SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD:** uso fraudulento de contraseñas de otra persona para acceder a datos personales y difundir imágenes o comentarios vejatorios como si fueran realizados por la persona suplantada.



**GROOMING:** abuso sexual de menores llevado a cabo por personas adultas, coaccionando con información e imágenes de contenido sexual obtenidas a través de internet.



**CIBERACOSO:** insultos, burlas, vejaciones, acusaciones falsas, humillaciones, amenazas, chantajes, difusión de información privada, fotografías y vídeos con contenidos lesivos o difamatorios, etc.

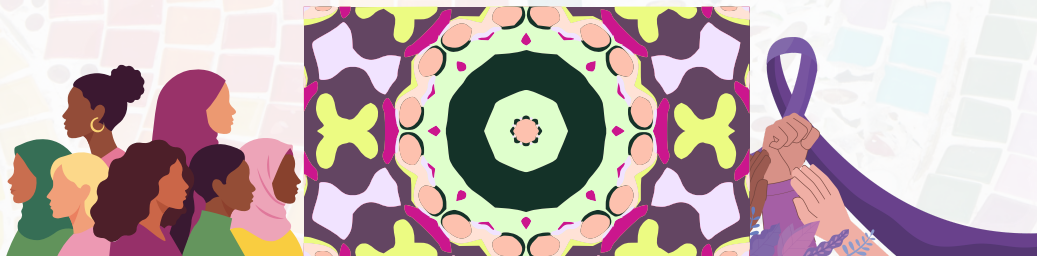
# El ciclo de la violencia

## PATRONES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**La violencia de género no se da siempre de forma constante.** Muchas veces sigue un patrón repetitivo de tensión-explosión-reconciliación.

Al principio hay discusiones, celos, silencios o insultos. Luego llega la explosión: gritos, amenazas, empujones. Después, el arrepentimiento: “perdona, te quiero, no volverá a pasar”. Y se vuelve a empezar.

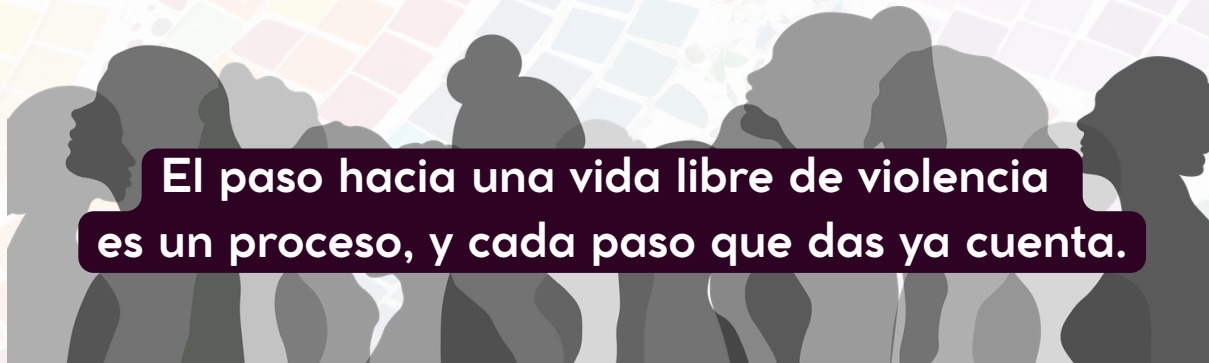
Este ciclo atrapa a muchas mujeres, que sienten culpa, miedo, confusión o dependencia emocional



**Una característica de la violencia de género es su habitualidad:** no es cosa de un episodio aislado, sino de una serie de comportamientos de abuso, coacción y dominio que se mantienen a lo largo del tiempo, de forma sistemática e intermitente. No se trata de un continuo estado de angustia y problemas, sino que se van alternando buenos y malos momentos, situaciones terribles y otras tranquilas, incluso felices.

# Romper el círculo

- ✿ Tómate tu tiempo para pensar las cosas y tomar tus propias decisiones, las personas que te quieren te apoyarán tardes lo que tardes. Es mejor elegir el momento en que te sientas preparada para decidir cómo hacer los cambios.
- ✿ Ansiedad, vértigo... Las reacciones que estás teniendo son normales y tienes derecho a sentirte como te sientes. Son reacciones normales ante situaciones anormales.
- ✿ Situaciones mantenidas durante años no pueden solucionarse en un instante, sé paciente, pero ten en cuenta que cada paso que das estás más cerca de la salida y de nuevas oportunidades.
- ✿ Recuerda que ninguna mujer merece una relación en la que no se sienta respetada ni se la reconozca como igual.
- ✿ Seguramente no puedes cambiar a quien te hace daño, pero sí que puedes decidir sobre tu vida y organizarla como quieras, poco a poco. Con ayuda, el cambio es posible y cuando empiezas es imparable.



**El paso hacia una vida libre de violencia es un proceso, y cada paso que das ya cuenta.**

# ¿Qué puedo hacer?

- ➔ Habla con alguien con quien te sientas cómoda y creas que te puede entender.
- ➔ Acude al **Centro de la Mujer** más cercano. Allí encontrarás profesionales que te pueden asesorar y dar una orientación jurídica, psicológica, social y laboral.
- ➔ Si has sufrido una agresión y tienes una lesión o daño, acude a tu **Centro de Salud o a un Servicio de Urgencias** para que te den un parte de lesiones. Di qué te duele y quién te lo ha hecho. Habla sin reparo de la situación vivida. Sabrán cómo atenderte.
- ➔ En caso de haber sufrido una **agresión sexual** es importante que no te duches para conservar cualquier tipo de prueba. Acude lo antes posible al Centro de Salud o al **Centro de Atención Integral a Mujeres Víctimas de Violencia Sexual**, recurso especializado en la atención integral y multidisciplinar directa en el marco de las violencias sexuales con horario ininterrumpido de 24 horas, se accede a través de la línea 900 100 114.
- ➔ Si tienes que marcharte de casa procura recoger documentación y objetos importantes: DNI / NIE, tarjetas sanitarias, Libro de Familia, tarjetas bancarias, un juego de llaves del domicilio y del coche, ropa y medicamentos necesarios, etc.
- ➔ Si decides denunciar acude a la **Policía Local, Policía Nacional o Guardia Civil** más próxima donde te orientarán sobre el procedimiento, debes saber que tienes derecho a solicitar, en ese momento, asistencia jurídica gratuita y a solicitar una Orden de Protección.

# Puedes denunciar

Es importante que conste que estás sufriendo violencia para poder iniciar las diligencias policiales y judiciales oportunas. **La DENUNCIA te ampara.**

El **Centro de la Mujer** te ofrecerá apoyo y atención aunque no tengas denuncia, pero recuerda que si denuncias podrás tener mayor grado de protección.

## ¿Qué debes aportar a la denuncia?

Todos tus datos, los de tus hijos/as, si dispones de medios económicos o no, adjunta el parte o partes de lesiones, menciona si existen dificultades para volver a tu casa o si no tienes dónde ir a vivir, aporta los datos del agresor y en caso de que alguna persona haya sido testigo de las agresiones, menciona a esa persona, aporta sus datos para que pueda ser citada a juicio en calidad de testigo. Deja constancia siempre de cuál será tu nueva dirección.

**Quiero ir a mi casa:** Si deseas volver a tu casa, la policía podrá acompañarte a ti y a tus hijos/as. Si no puedes ir a tu casa se te podrá proporcionar un **Recurso de Acogida.**

Debes saber que a la hora de denunciar tienes derecho a solicitar un/a abogado/a de oficio especializado/a en violencia de género. Tienes la opción de solicitar una **ORDEN DE PROTECCIÓN** para que sea tramitada por el Juzgado. Es importante no renunciar a dicha solicitud, ya que será título habilitante para poder acceder a un programa integral de ayuda a víctimas de Violencia de Género



# La Orden de Protección

Es un instrumento legal, sencillo y rápido pensado para protegerte tanto a ti como a tus hijas e hijos del agresor.



## **PARA PROTEGERTE FÍSICAMENTE Y PSICOLÓGICAMENTE**

**EVITA** que el agresor se acerque a ti y/o a tus hijas e hijos según las circunstancias, impidiendo también que se pueda comunicar contigo por ningún medio.



## **PARA PROTEGERTE SOCIALMENTE**

**ACTIVA** las prestaciones sociales existentes a favor de las víctimas, por ejemplo, el subsidio por desempleo para víctimas de violencia de género o sexual, alojamientos de emergencia, atención psicológica, asesoramiento jurídico y social...



## **PARA PROTEGERTE JURÍDICAMENTE**

**POSIBILITA** que como víctima tengas una seguridad jurídica a través de la atribución temporal de la vivienda familiar, guarda y custodia de menores, régimen provisional de prestación por alimentos, visitas tuteladas...



# Derechos de las Mujeres Víctimas de Violencia de Género

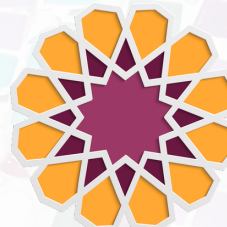
- ☀ Derecho a la información.
- ☀ Derecho a la asistencia social e integral.
- ☀ Derecho a la asistencia jurídica gratuita, inmediata y especializada.
- ☀ Derechos laborales.
- ☀ Derechos en materia de Seguridad Social.
- ☀ Derechos en materia de empleo y para la inserción laboral.
- ☀ Derechos de las 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.

**Tus derechos están ahí para acompañarte,  
protegerte y ayudarte a avanzar.**

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

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.

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**.

Tenemos la obligación de denunciar a las autoridades, para que se puedan activar los diferentes mecanismos de protección a la mujer y los hechos no queden impunes. 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 las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad acudan 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**.

# Centro de la Mujer de Ciudad Real

## UN RECURSO PARA LAS MUJERES

El Centro de la Mujer constituye un recurso especializado de referencia en la atención a todas las mujeres con especial relevancia para la atención integral a mujeres víctimas de violencia de género. En su estructura confluyen perfiles profesionales diversos (jurídico, psicológico, social, laboral) que permiten abordar de forma transversal las necesidades de las mujeres



- ✓ **Acogida y valoración inicial:** Escucha activa y detección de riesgos en un entorno seguro y confidencial.
- ✓ **Asistencia jurídica:** Información legal, orientación para la tramitación de denuncias, asesoramiento, apoyo y seguimiento desde la autonomía de la mujer.
- ✓ **Atención psicológica:** Intervención individual o grupal para reforzar autoestima, autonomía y confianza.
- ✓ **Intervención social:** Atención especializada para facilitar a la mujer el acceso a los recursos y ayudas específicas.
- ✓ **Atención laboral:** Información y orientación para la mejora de la empleabilidad e inserción laboral de la mujer.
- ✓ **Coordinación interinstitucional:** Enlace con servicios sociales, sanitarios, judiciales y policiales para una atención integral.

**Los Centros de la Mujer son pilares fundamentales de la red de protección a las víctimas, y su acción está guiada por una perspectiva de derechos, igualdad y transformación social.**



C/ Borja 3, 1ª Planta  
13002 Ciudad Real  
Teléf. **926 21 10 03/44 Ext.830**  
cmujercr@ayto-ciudadreal.es



**Ciudad Real**  
CONCEJALÍA DE  
IGUALDAD

Avda. Ferrocarril, 16  
13004 Ciudad Real  
Teléf. **926 21 75 98**  
cig@ayto-ciudadreal.es

**En el Centro de la Mujer encontrarás la ayuda y apoyo necesario para tomar tus propias decisiones y romper el círculo de la violencia.**



## TELÉFONOS EMERGENCIAS

**Gratuito**, no deja registro de llamadas, atienden en distintos idiomas.  
**24 horas** todos los días del año.

**016** – Atención a Víctimas de Violencia de Género  
**016-online@igualdad.gob.es**



**900 100 114**

**LINEA REGIONAL DE ATENCIÓN PERMANENTE A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y AGRESIONES SEXUALES**



**112** - Emergencias

# Recursos disponibles



## **FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD**

**092 POLICIA LOCAL** Calle Calatrava, 47 Tf. **926 27 48 60**  
oficinapolicia@092cr.net

## **091 POLICIA NACIONAL**

Ronda de Toledo, 27 Tf: **926 27 79 00**



**062 GUARDIA CIVIL** Calle de Pedrera Baja, 25 Tf. **926 22 11 80**

## **CENTRO DE SALUD. PUNTO DE ATENCIÓN CONTINUADA**

Calle Pio XII, s/n.

Teléfono **Urgencias: 926 21 21 99**

## **HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO**

Calle Obispo Rafael Torija s/n

Teléfono **Urgencias: 926 27 80 00**



*Ante la Violencia de Género*

**NO  
ESTÁS  
SOLA**



*Estés donde estés, hay opciones y apoyos a tu alcance.*

# #016 PARA TODAS

Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres

☎ 016

✉ 016-online@igualdad.gob.es

📱 WhatsApp 600 000 016

#TODAS  
SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD



016  
ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



# Lo que necesitas saber

## GUÍA DE ORIENTACIÓN Y RECURSOS PARA MUJERES FRENTE A LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Proyecto financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.



SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y PARA LA ERADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Ciudad Real  
CONCEJALÍA DE IGUALDAD



III PLAN MUNICIPAL DE IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES



*m*  
Instituto de la Mujer  
CASTILLA-LA MANCHA

