

# Guía de respuesta rápida en situaciones de Violencia de Género



igualtat  
CONCEJALÍA DE IGUALDAD DE ALICANTE  
REGIDORIA D'IGUALTAT D'ALICANT  
igualdad



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



# ÍNDICE

¿Qué entendemos por violencia contra las mujeres?	5
Ponte alerta.	6
¿Cómo actúa el maltratador?	8
¡Es importante que sepas!	9
¡Ante el maltrato no estás sola!	11
Acude a tu centro de salud o urgencias de un centro hospitalario si tienes lesiones físicas...	12
Si sufres malos tratos psicológicos...	13
Cómo detectar una situación de violencia.	14
¿Cómo puedes ayudar a una mujer que está sufriendo malos tratos?	16
Recursos en tu Municipio.	18
Si conoces una situación de Violencia de Género.	22

## ¿Qué entendemos por **Violencia contra las Mujeres?**

“Por **violencia contra las mujeres** se deberá entender una violación de los derechos humanos y una forma de discriminación contra las mujeres, y designará todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada”.

Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra la mujer y la violencia doméstica. ( Art. 3 Convenio de Estambul)

# PONTE ALERTA

## Estás sufriendo Violencia Física si...

Te empuja, te agarra, te da patadas, puñetazos, empujones, golpes, arañazos, punzamientos o mordeduras, pudiendo llegar a producir hematomas, fracturas, heridas, cortes, rotura de tímpano, lesiones de órganos internos y/o lesiones irreversibles. Las agresiones pueden tener distinto nivel de gravedad, pero todas son violencia.

## Estás sufriendo Violencia Psicológica si...

—> **Te controla:** te llama, te envía SMS, correos electrónicos constantemente; te controla mediante WhatsApp, o revisa tus perfiles en redes sociales, te exige explicaciones sobre dónde y con quién vas o sobre qué haces o dices, te controla tu forma de ser, vestir, maquillarte, hablar o comportarte y te pide que te cambies de ropa cuando no le gusta, justifica su actitud de control diciendo que te quiere mucho, que sabe lo que te conviene.

—> **Te aísla:** no le gusta que tengas amistades, prefiere que quedéis siempre los dos a solas, no quiere que veas a tu familia, o te desprecia delante de otras personas, te grita y recrimina constantemente, te dice que siempre te equivocas, te hace sentir culpable para conseguir lo que quiere.

—> **Te intimida:** le tienes miedo, te insulta o te humilla, te amenaza con suicidarse o quedarse con tus hijas e hijos, te dice que "sería capaz de cualquier cosa" si le dejaras, te retiene documentación importante como el pasaporte o libretas bancarias, te coacciona o te chantajea.

—> **Te ridiculiza:** te hace sentir inferior, torpe o inútil.

## Estás sufriendo Violencia Sexual si...

Te obliga a tener relaciones sexuales sin tú desearlo, utilizando amenazas, chantajes, presiones o enfados.

## Estás sufriendo Violencia Económica si...

Te controla el dinero y/o te impide disponer de él, toma decisiones sin tener en cuenta tu opinión, bloquea las cuentas y anula tarjetas comunes, retira tu firma de las cuentas bancarias.

## ¿Cómo actúa el maltratador?

### Justifica:

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

### Desvía el problema:

Suele achacar su comportamiento a problemas de trabajo, el alcohol, discusiones, etc. Con este mecanismo aleja 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.

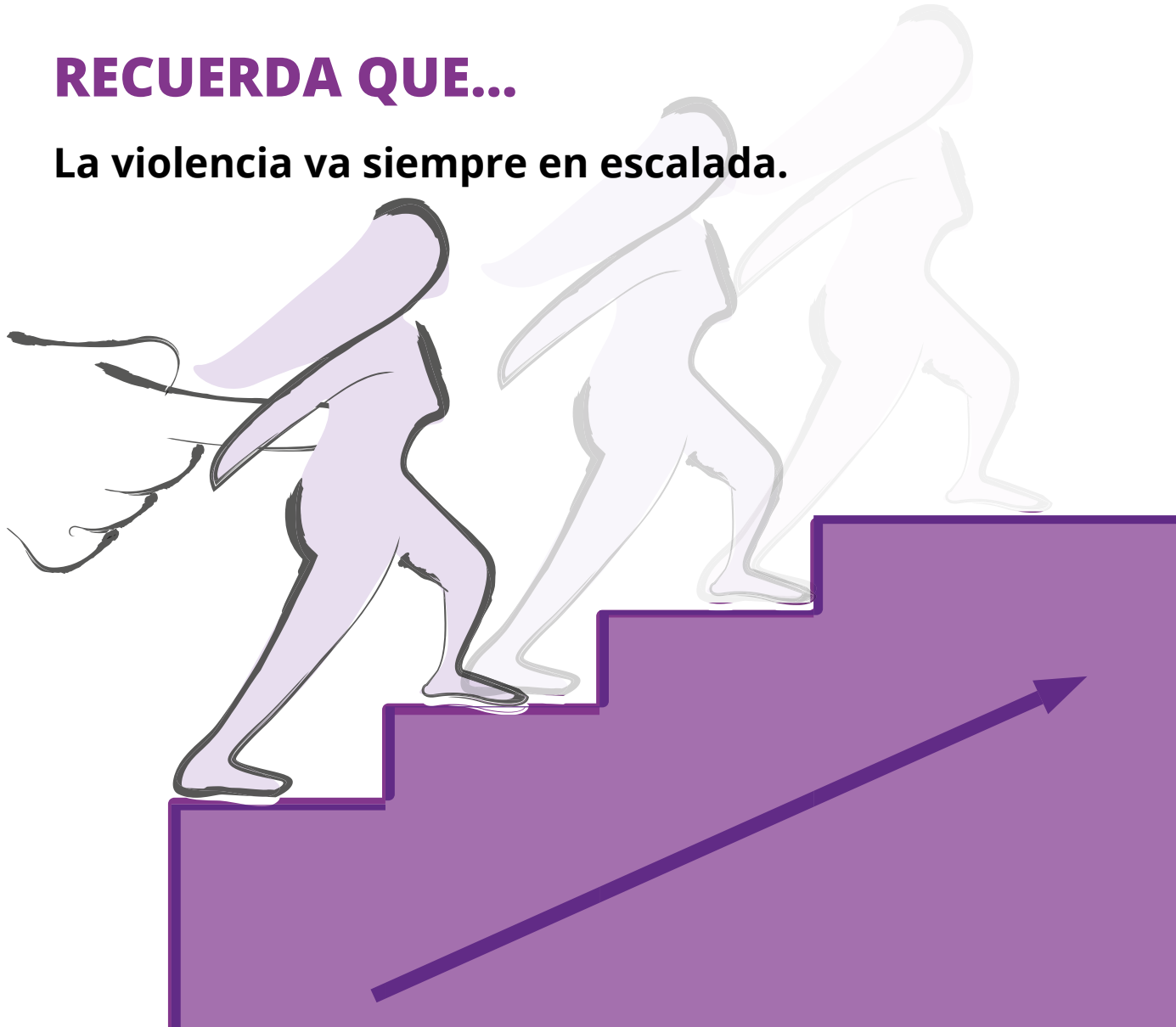
## ¡ES IMPORTANTE QUE SEPAS!

La violencia se presenta de forma cíclica, y a medida que pasa el tiempo los periodos son más cortos aumentando su intensidad.



## RECUERDA QUE...

La violencia va siempre en escalada.



## PIDE AYUDA PARA PODER PARARLA

### ¡ANTE EL MALTRATO NO ESTÁS SOLA!

- ➔ Cuenta lo que te pasa a una persona de tu confianza. Busca apoyos en una amiga o en un amigo, en alguna persona de tu familia o en profesionales con quienes te sientas cómoda y creas que te pueden entender. Es una buena forma de avanzar y no sientas vergüenza ni miedo por ello.
- ➔ Salir de la violencia no es un proceso fácil. Puedes necesitar varios intentos, pero no te desanimes porque cada vez vas a estar más fuerte. Debes coger las riendas de tu vida, valorando de forma positiva cualquier avance que experimentes por pequeño que sea.
- ➔ En tu municipio existen recursos con profesionales especialistas a quienes puedes dirigirte.

## ACUDE A TU CENTRO DE SALUD O URGENCIAS DE UN CENTRO HOSPITALARIO SI TIENES LESIONES FÍSICAS...

- > Tanto por agresiones físicas, como por abusos y agresiones sexuales.
- > Busca, si es posible, a una persona de confianza que te acompañe.
- > En caso de agresión sexual no te cambies de ropa ni te laves y acude 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 una copia del PARTE DE LESIONES, servirá para el juicio en caso de que haya denuncia.
- > Desde allí se derivará el informe de las lesiones al juzgado correspondiente.
- > Si tu integridad física corre peligro, solicita la presencia de la Policía.

## SI SUFRES MALOS TRATOS PSICOLÓGICOS...

**1.- ACUDE** al Servicio de asesoramiento y acompañamiento psicológico para mujeres víctimas de violencia de género de la **Concejalía de Igualdad**, con profesionales especializadas para ayudarte a sanar la heridas emocionales de la violencia, y adquirir poder y fuerza interior para salir del círculo de los malos tratos.

**2.- ACUDE** a tu **Centro de Salud** e 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...).

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.

# CÓMO DETECTAR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA :

## Signos y síntomas de la Violencia de Género:

- ✦ Sentimiento de tristeza y abatimiento.
- ✦ Trastornos de la alimentación o del sueño.
- ✦ Aislamiento social de familiares y amistades.
- ✦ Episodios continuos de ansiedad o depresión.
- ✦ Dolor abdominal, de espalda o de cabeza crónico.
- ✦ Consumo indebido de alcohol o de otras sustancias.
- ✦ Uso frecuente de los servicios de salud.
- ✦ Uso frecuente de medicación de alto nivel.
- ✦ Pérdida auditiva inexplicable.
- ✦ Ideación o intentos de suicidio.

## Obstáculos a los que se enfrentan las mujeres víctimas de Violencia de Género:

- ✦ Vergüenza y sentimiento de culpa de ser la responsable de lo que le está pasando.
- ✦ Miedo a las represalias por parte del agresor.
- ✦ Miedo al estigma y a la exclusión social por parte de sus familiares y entorno.
- ✦ Baja autoestima y confianza en ella misma.
- ✦ Miedo a perder la custodia de sus hijas e hijos.
- ✦ Ausencia de recursos para salir adelante (vivienda, empleo o seguridad).
- ✦ Temor a llamar la atención sobre una situación de inmigración irregular o de perder la residencia después de la separación o el divorcio.



## ¿Cómo puedes ayudar a una mujer que está sufriendo malos tratos?

### Hazle saber que:

- Hay salida ante una situación de malos tratos.
- No es culpable o responsable de lo que le está pasando.
- Nadie tiene derecho a juzgar sus actos o conductas.
- Es importante que se tranquilice y mantener la calma para tomar decisiones certeras.
- Que no va a estar sola, siempre va a estar acompañada.
- Las decisiones debe tomarlas ella a su propio ritmo y sin presiones de ningún tipo.
- Es importante mantener o reanudar las relaciones sociales y familiares para evitar el aislamiento.
- Es conveniente que exteriorice sus sentimientos frente al maltrato y el control al que la somete su pareja.
- Existen recursos especializados donde encontrar asesoramiento y apoyo para salir del círculo de la violencia.

# RECURSOS EN TU MUNICIPIO

**Concejalía de Igualdad  
Ayuntamiento de Alicante**

 **Tif. 965 10 50 86**



**Unidad de Atención Integral a Víctimas de Violencia de Género,** con un equipo multidisciplinar que ofrece los siguientes servicios:

→ **Asesoramiento Jurídico:** servicio gratuito y especializado para la atención integral y personalizada a las mujeres de la ciudad de Alicante que sufren violencia de género o que están en riesgo de sufrirla, sin excluir otras manifestaciones de violencia contra las mujeres como la violencia sexual, económica y emocional, violencia en pareja, agresiones y/o acoso sexual, rupturas de pareja con alto grado de conflictividad y discriminación por motivos de sexo o género.

→ **Asesoramiento y Acompañamiento Psicológico:** servicio para mujeres víctimas de violencia de género, hijas e hijos de las mismas en caso de tenerlos, de manera coordinada con otros recursos de atención; acompañamiento para sanar las heridas emocionales de la violencia y para adquirir poder y fuerza interior que permitan salir del círculo de la violencia.

→ **Asesoramiento y Acompañamiento Social:** servicio para mujeres víctimas de violencia de género, hijas e hijos de las mismas en caso de tenerlos, de manera coordinada con otros recursos de atención, información y gestión de recursos sociales, laborales, formativos y de cualquier otra naturaleza que faciliten la normalización de la vida de las mujeres de acuerdo con su voluntad e intereses. Este acompañamiento puede darse también en aquellos casos en los que no existe consciencia de hallarse en una situación de violencia.

→ **Servicio de Teleasistencia Móvil:** servicio que pone a disposición, tras una valoración profesional, un teléfono móvil dotado de un sistema de comunicación y localización que, ante cualquier situación de emergencia, proporciona seguridad y acompañamiento inmediato. Este servicio procura también información, apoyo y asesoramiento profesional experto en violencia de género, garantizando la comunicación de persona a persona ante cualquier necesidad, imprevisto o urgencia las 24 horas al día, los 365 días del año, sea cual sea el lugar donde de encuentre la usuaria.

## Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas. Generalitat Valenciana.

 **Tif. 900 58 08 88**

### Centro Mujer 24 Horas:

Centros residenciales especializados en la atención a mujeres víctimas de violencia de género.

## Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

→ **Policía Nacional.**  
**Tif. 965 14 88 95**

UFAM. Unidades de Atención a la Familia y Mujer.

→ **Guardia Civil.**  
**Tif. 965 14 56 60 Ext: 414**

EMUME. Equipos de Mujer y Menor.

→ **Policía Local de Alicante.**  
**Tif. 965 14 95 01 / 965 14 95 00**

GAVID. Gabinete de Atención a Víctimas de Violencia Doméstica.

## Juzgados.

→ **Oficina de Atención a Víctimas del Delito.**  
**Tif. 965 93 57 14**

→ **Juzgado de Guardia.**  
**Tif. 965 93 58 16 / 965 93 58 74**

## Delegación de Gobierno para la Violencia de Género.

 **016-online@igualdad.gob.es**

 **016**

Este teléfono gratuito de la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género asegura la confidencialidad de la llamada. Para evitar problemas, el teléfono no deja rastro en la factura. Ni siquiera en la marcación de tu móvil. Así pues, una vez efectúes tu llamada, el 016 no aparecerá nunca en el registro de 'llamadas realizadas' de tu teléfono.



**Si conoces una situación de violencia de género:**

**Actúa**  
y no mires  
hacia otro lado.  
La violencia de  
género no es un  
asunto privado, es un  
problema social y  
un delito.



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

**igualtat**  
CONCEJALÍA DE IGUALDAD DE ALICANTE  
REGIDORIA D'IGUALTAT D'ALICANT  
**igualdad**

Campaña de prevención de la violencia de género financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, a través de la Secretaría de Estado contra la Violencia de Género.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD

