

SIN TI NO SOY NADA?

Guía útil para
mujeres.



La violencia de género es uno de los peores problemas que padece nuestra sociedad y atenta contra los derechos fundamentales de las mujeres.

No está relacionada con el nivel económico, la formación, la religión o el país de origen ... Solo tiene un denominador común: la ejercen los hombres y la sufren las mujeres.

Esta guía pretende ofrecer información básica para detectar si estás en riesgo de entrar en una relación de violencia de género o, si ya estás en ella, qué recursos hay para ofrecerte apoyo y asesoramiento.



Por qué algunos hombres maltratan a las mujeres

La Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección integral contra la violencia de género, la define como: "... 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 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". Es decir, la violencia de género es todo acto que persigue la imposición del criterio del hombre sobre la mujer. Es injustificada, gratuita, no es accidental ni espontánea: su finalidad siempre es controlar y someter.

No existe una causa única, sino que son múltiples, diversas y complejas, pero siempre parten de un factor común: las pautas culturales sexistas que consideran a los hombres superiores a las mujeres, y a éstas en una posición de subordinación. Además, estos patrones conductuales machistas se suelen transmitir de una generación a otra.



Existen varios tipos de violencia, aunque en la mayoría de los casos se suelen ejercer de manera simultánea:

Violencia psicológica

Tiene por objeto minusvalorar a la mujer y se manifiesta mediante descalificaciones, humillaciones, burlas, desprecio, exigencia de obediencia, insultos, omisión de responsabilidad, etc.

Violencia sexual

Cualquier coacción para mantener una relación sexual contra la propia voluntad. Incluye violaciones, abusos, explotación sexual e incitación a la prostitución.

Violencia física

Atenta contra la integridad física de la mujer: golpes, heridas, empujones, bofetadas, mordeduras, tiros de pelo, quemaduras, pellizcos, fracturas, apuñalamientos...

Violencia económica

Significa limitar a la mujer el acceso a los recursos económicos, trabajo y/o a la educación.

Pero, ¿por qué los hombres maltratan a las mujeres?

Son muchas las causas que están en el origen de la violencia de género, entre ellas:

- La cultura machista, existente en todas las sociedades y culturas.
- El rol que tenemos que desempeñar como mujeres para ser valoradas y apreciadas como tales (buenas hijas, buenas madres, buenas esposas, etc).
- El modelo de amor romántico en el que nos han educado, que nos enseña que no somos nadie sin alguien a quién amar más que a nosotras mismas.

Es muy frecuente que en muchas relaciones actitudes que inicialmente parecían de protección, cuidado y amor, poco a poco se conviertan en conductas de maltrato. Por ejemplo, que el interés inicial que mostraba porque pasaseis todo el tiempo posible juntos, se vuelva asfixiante, y descubras que lo que buscaba era aislarte de todo.

Estas conductas son tan habituales que apenas somos capaces de de-

tectarlas, y en ocasiones es muy difícil determinar cuándo se convierten en maltrato. Es muy importante que aprendas a detectar qué cosas te hacen sentir bien o mal en tu relación, que te hagas preguntas tan simples como:

¿Qué pasa cuando le niego algo a mi pareja? ¿y al contrario? ¿me siento libre en mi relación? ¿por qué me siento mal si yo le quiero y él me dice que me quiere? ¿me gusta cómo me trata?

La respuesta a estas preguntas puede que no sea la que esperas o la que te gustaría tener, pero es muy importante que te escuches y, si tienes dudas, solicites apoyo y asesoramiento especializado.

Puede ser duro darte cuenta de que estás sufriendo maltrato en tu relación, pero aguantar el maltrato siempre será peor. Puede que te sientas culpable, es muy común, que no sepas cómo romper con esa situación, tengas miedo o incluso dudes lo que quieres hacer, pero has de tener claro que en tu vida, **TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE.**

Por qué hay mujeres que aguantan

La violencia de género varía mucho de una relación a otra.

Una de las principales dificultades a la que se enfrentan las mujeres que la sufren es la identificación y reconocimiento de las actitudes y conductas que pueden ser consideradas violencia de género, ya que en la mayor parte de los casos, es un proceso casi imperceptible en sus primeras fases, que poco a poco va aumentando de intensidad y restringiendo la capacidad de acción de las mujeres.

Este proceso desarrolla una adaptación a la realidad que se está viviendo que, en muchas ocasiones, produce una percepción distorsionada del maltrato, llegando a convertirse en uno de los princi-

pales motivos por los que muchas mujeres le restan gravedad a las agresiones que reciben (las niegan ante terceras personas, se responsabilizan de lo que les está pasando, buscan justificaciones para el agresor, etc.), o lo que es lo mismo, normalizando la violencia de género.

Si a esto sumamos otros aspectos como, por ejemplo, el miedo a nuevas agresiones, la falta de expectativas de futuro, las amenazas ante una posible ruptura, los sentimientos de vergüenza o fracaso, o el trastorno que podría suponer en sus hijas e hijos, resulta comprensible que parezca demasiado difícil, casi imposible, cambiar la situación.

Cómo puedo saber si sufro violencia de género



Si te lo estás preguntando, si tienes sentimientos contradictorios, te cuesta reconocerte como víctima e incluso increíble planteártelo, puedes estar viviendo una situación de violencia de género.

Si tu pareja te controla, critica cómo eres, lo que haces, con quien te juntas, tu familia, etc., ALERTA, algo no está funcionando.

No tiene sentido que diga que te quiere si después no confía en ti. No te puede exigir cariño y dedicación completa, ni justificar sus celos por amor. No puede decirte con quién debes hablar o salir, ni cuestionar las intenciones de cualquier persona con la que te relaciones.

Si crees que estás sufriendo maltrato, ponte en manos de profesionales, que te ayuden a afrontar la situación y cómo combatirla. En esta guía te ofrecemos servicios especializados a tu disposición y la forma de contactar con ellos.



Señales de alerta que puedes detectar

¿Te sientes identificada con esto?
¡Alerta!

Te degrada, te quita valor como persona:

- Te trata como inferior, estúpida o inútil
- Se burla de tu imagen y tu apariencia
- Busca tus errores y fallos todo el tiempo
- Critica tu capacidad como pareja, compañera sexual, madre o trabajadora

Se pone a la defensiva, tú eres la responsable de sus actitudes violentas:

- Le quita gravedad a cualquier agresión
- Lo explica desde la lógica, con coherencia, lo racionaliza
- Da lástima y pena, te chantajea emocionalmente, hace que tú te sientas culpable

Te sobrecarga de responsabilidad:

- Él es el dueño de la casa, tú has de estar siempre disponible y a su servicio
- Tienes que adivinar lo que piensa, desea o necesita
- No participa de ninguna tarea del hogar o del cuidado de los y las menores
- Ni te atiende ni te cuida, es siempre él quien necesita cuidados y atenciones

Te priva de la posibilidad de satisfacer tus necesidades básicas:

- Controla tus salidas y horarios, dónde puedes y dónde no puedes ir
- Te da poco dinero para las necesidades de la casa, y además con reproches
- Te exige cuentas detalladas del dinero que manejas
- Interfiere en tus decisiones laborales o formativas

Te intimida, te causa temor, miedo, terror:

- Te amenaza (con echarte de casa, quitarte a tus hijas e hijos, con incrementar el maltrato, de muerte, con suicidarse...)
- Te agrede físicamente y/o sexualmente
- Utiliza gestos, miradas, posturas o tonos de voz amenazantes
- Te grita y hace ostentación de fortaleza física
- Rompe o lanza objetos, ensucia o desordena la casa a propósito
- Ataca a los animales domésticos

Te cosifica, como si fueras un objeto, sin necesidades, deseos, posibilidades o elecciones propias:

- Ignora tu presencia y lo que digas, te niega la palabra como forma de castigo
- Toma decisiones él solo, sin respetar tu opinión ni contar con ella
- Te espía continuamente
- Destroza objetos que tienen un fuerte valor sentimental para ti
- Te obliga a prácticas sexuales que no deseas y es desconsiderado durante las relaciones sexuales
- Te da órdenes constantemente, te exige obediencia
- Te manda continuamente mensajes



Le puede pasar a cualquiera

Cuando se habla de violencia de género es frecuente pensar en una mujer de mediana edad, con menores a su cargo, con un estatus económico bajo, etc. Sin embargo, **NO HAY UN PERFIL DE MUJER VÍCTIMA.**

CUALQUIER MUJER PUEDE SUFRIR VIOLENCIA DE GÉNERO, pero existen determinadas situaciones que debemos tener en cuenta a la hora de enfrentarnos a este problema:

Soy una chica joven

La adolescencia y la juventud son etapas de la vida en las que somos especialmente vulnerables. Y por supuesto, las relaciones afectivas en esta época no son ajenas a esta realidad.

Se mezclan los límites entre las realidades cotidianas y virtuales, se vive tanto en la calle como en el ciberespacio, las redes sociales importan tanto o más que el patio del instituto o los lugares de ocio.

Puede que sea la primera vez que creas que te has enamorado y que no hay nada más allá de la relación que tienes con tu chico, pero has de saber establecer unos límites.

Si te controla el móvil para saber cuándo te conectas al WhatsApp, si controla tu Facebook y te dice a quiénes tienes que admitir o rechazar, si te dice cómo te tienes que vestir o maquillar, si te pone horarios cuando no estás con él, si te aleja de tu grupo de amigas o las insulta, si ridiculiza tus aficiones y tus gustos, si te presiona porque no quieres tener relaciones sexuales, o te obliga a tenerlas con chantajes sentimentales, tu pareja es un maltratador, aunque no te haya pegado nunca.

Si tienes dudas sobre si tu novio o “amigo íntimo” te trata bien, **CUÉNTALO.** Habla con alguien en quien confíes: tus padres, una amiga o amigo, alguna profesora o profesor de confianza, otros familiares... Si

eres menor de edad, es importante que tus padres conozcan la situación en la que te encuentras.



Los servicios especializados te pueden ayudar a superar esta situación. Son gratuitos y te asesorarán con total confidencialidad.

En esta guía cuentas con un apartado de Recursos que te puede orientar sobre dónde dirigirte a pedir información.

Soy extranjera

Es muy frecuente que las mujeres extranjeras maltratadas no cuenten o denuncien su situación por el miedo a que las expulsen del país o a perder a sus hijas e hijos.

Si eres extranjera, en situación regular o irregular, tienes los mismos derechos que una mujer española ante una situación de violencia de género, **Tienes Derecho:**

- A recibir plena información y asesoramiento especializado respecto a tu situación particular en relación a la violencia de género.
- A la asistencia social integral (psicológica, social y jurídica), a través de los servicios de emergencia, atención, apoyo, acogida y recuperación integral (y tus hijas e hijos también tienen estos derechos).
- A la asistencia y representación legal gratuita en el caso de que quie-

ras denunciar y vayas a un juicio, o en el caso de que quieras divorciarte y no dispongas de recursos económicos.

Para poder tener acceso a otros derechos, es necesario que hayas denunciado la situación de violencia sufrida y que tengas una resolución judicial que reconozca que eres víctima de violencia de género.

Así, tendrás también acceso a derechos laborales, prestaciones de la Seguridad Social, y derechos económicos. Además, si cuentas con esta resolución judicial, puedes adquirir el permiso de residencia y de trabajo.

Si necesitas más información, puedes contactar con los centros especializados que te proponemos más adelante en esta guía. Éstos cuentan con un servicio de traducción telefónica en 51 idiomas para facilitar la atención a mujeres extranjeras.

A mi edad ya no puedo salir de esto

Las mujeres mayores conforman uno de los grupos que más riesgo tienen de sufrir maltrato y menos se visibiliza. Preguntas como ¿qué voy a hacer? ¿qué hará él sin mí? ¿dónde voy a ir? ¿qué pensarán mis hijos, mi familia? son una constante y la razón por la que les cuesta todavía más poner fin a esa situación.

Son, además, mujeres especialmente vulnerables ya que han estado sufriendo maltrato muchos años y pueden ver la situación como imposible de cambiar.

La realidad y la experiencia muestran que cuanto mayor es una mujer y más tiempo lleve en una relación, más trabajo le cuesta dar el paso para romper con la violencia, pero no es imposible.

Al igual que en otras situaciones, lo fundamental es pedir ayuda. Es muy importante recibir apoyo de los servicios especializados que te proponemos en el apartado de Recursos de esta guía, para fortalecerte y ayudarte a salir de la rutina en las que estás metida, y en cualquier decisión que tomes. La función de las/os profesionales de estos servicios es acompañarte en tu proceso, sin juicios ni presiones de ningún tipo.

Tengo una discapacidad

En el caso de mujeres con algún tipo de discapacidad, la violencia de género se convierte en un problema todavía más complicado.

Su situación de vulnerabilidad y dependencia es mucho mayor. Hemos de tener en cuenta que:

- Tienen menos capacidad para defenderse.
- En algunos casos, no pueden comunicarse con fluidez, con lo que aumenta su dificultad para expresar malos tratos y la posibilidad de ser creídas.
- En muchos casos dependen de la asistencia y cuidados de su propia pareja, por lo que el temor a perder los vínculos y la provisión de ayuda si denuncia su situación es un obstáculo a veces insalvable.

Estas características favorecen la sensación de impunidad de sus agresores, lo que agrava la exposición de estas mujeres a padecer situaciones de violencia de género.

Ante estas situaciones es necesario el compromiso social de todas y todos para atender cualquier señal de un comportamiento abusivo.

Desde la red de recursos especializada, en colaboración con entidades que trabajan específicamente en el ámbito de personas con discapacidad, podemos orientarte y ayudarte a superar la situación.



¿Qué hago si creo que puedo ser agredida?

LLAMA AL 112. ANTICÍPATE Y PONTE EN CONTACTO CON PROFESIONALES.

Si ya has sufrido una o varias agresiones y sabes que puede volver a ocurrir, prepara previamente la huida. Es muy importante que sepas qué hacer:

- Dónde puedes ir: si tienes familia o amistades a las que puedas acudir, explícales la situación. Si no, ponte en contacto con los servicios que te recomendamos en esta guía y te ayudaremos.
- Valora cuál es el mejor momento para huir, tanto para ti como para tus hijas e hijos.
- Qué tienes que llevar: los DNI, NIE o pasaportes tuyo y de tus hijas e hijos, tarjetas sanitarias, medicamentos que preciséis, cuentas ban-

carias, teléfonos de interés y algo de ropa.

Si no tienes tiempo para preparar nada y te encuentras en una situación de riesgo o peligro por violencia de género, llama al 112, podrán proporcionarte alojamiento, manutención, ropa, asistencia sanitaria y todo lo que necesites. Lo más importante sois tú, y tus hijas e hijos.

Ante la posibilidad de que no puedas huir ni llamar a la policía, enseña a tus hijas e hijos a esconderse y llamar al 112. Intenta protegerte, utiliza tus brazos para cubrir tu cara y tu cabeza, trata de interponer muebles, sillas, evita entrar en la cocina y en las habitaciones en las que haya utensilios que puedan ser utilizados como armas, evita las ventanas y balcones, grita, y una vez más, intenta huir a la calle o a casa de alguna vecina o vecino.



¿Qué debo hacer después de una agresión?

Si has sufrido una agresión física o sexual, ve a urgencias. No te laves, no te cambies de ropa, es preciso que te reconozcan cuanto antes. No te preocupes por la imagen, el personal sanitario sabe perfectamente qué tiene que hacer.

Y RECUERDA, si estás confundida y no sabes qué hacer, ponte en contacto con el 112 y pide hablar con la trabajadora social de violencia de género. Ella te apoyará y te explicará los pasos que debes seguir.



¿Qué debo hacer para poner una denuncia?

No es necesario haber denunciado para ser atendida en un recurso especializado para mujeres que han sufrido o sufren violencia.

Es muy importante que previamente hayas recibido asesoramiento jurídico con la finalidad de que conozcas tus derechos, sepas cómo relatar los hechos y tengas información sobre cómo se desarrolla todo el proceso y las consecuencias que pueda tener la denuncia. Es aconsejable que acudas a un CAVI para tener un asesoramiento completo. Debes tener claro que la denuncia no siempre es la solución definitiva.

Si tienes que denunciar, llama al 112: te asignarán una abogada o abogado del turno de oficio de violencia de género, que te acompañe en el momento de poner la denuncia.

Para interponer la denuncia debes dirigirte a la Policía Nacional, Guardia Civil, o al Juzgado de Guardia del lugar donde se hayan producido los hechos.

A continuación, te ofrecemos información de los distintos recursos que te pueden asesorar.



¿Qué puedo hacer? ¿Dónde puedo acudir? Recursos

Si estás en una situación de riesgo llama al 112, te proporcionará una respuesta rápida.

Desde el 112 coordinarán todas las actuaciones que sean precisas:

- Avisan a la Policía.
- A los servicios sanitarios, sociales, de asistencia jurídica y psicológica.
- Incluso, si es preciso, gestionan un alojamiento de urgencia y el desplazamiento.

Este servicio funciona todo el año las 24 horas, es gratuito, y permite localizar el número desde el que se realizó la llamada en caso de ser necesario. Cuenta con la posibi-

lidad de traducir hasta 51 idiomas a través de intérpretes, por si eres extranjera y no hablas bien castellano. También puedes llamar al 016. Es gratuito y ofrece servicio las 24 horas, y además, presta un servicio de asesoramiento jurídico telefónico.

Si no estás en una situación de riesgo, pero necesitas ayuda porque crees que has sido, que eres, o que estás en riesgo de ser víctima de violencia de género, pide cita en un CAVI (901 101 332).

Los CAVIS son centros de atención a mujeres especializados en el tratamiento de situaciones de violencia de género. Proporcionan tratamiento individualizado para su-

perar dicha situación, abordándola desde los ámbitos social, psicológico y legal, dependiendo de las necesidades concretas de cada caso.

Este servicio NO es un servicio de emergencia, sino de apoyo y acompañamiento en el proceso de superación del maltrato y que, por tanto, es necesario establecer CITA PREVIA con las profesionales al frente de los mismos.

A este servicio se puede acceder en todos los municipios de nuestra Región.

La atención es gratuita y la asistencia totalmente anónima y confidencial, y para acceder a un CAVI solo tienes que pedir cita a través del teléfono 901 101 332, o incluso a través del 112.

Además, si deseas acudir a un CAVI distinto al de tu municipio no tienes más que solicitarlo en el mencionado teléfono.

Si estás en peligro y precisas un alojamiento seguro

Para una asistencia urgente contamos con el **Centro de Emergencia para Mujeres Víctimas de Violencia de Género**.

Para acceder a este centro debes llamar al 112. Desde allí te darán toda la información y valorarán contigo la necesidad de acudir a este recurso. A partir de aquí, el 112 se hace cargo de organizar tu traslado y el de tus hijas e hijos, y de las gestiones de entrada en el recurso.

Para el acceso no es obligatoria la denuncia de malos tratos, aunque es recomendable.

Una vez en el Centro contarás con el apoyo de profesionales que te ayudarán, dentro de tus circunstancias específicas, a poder continuar con normalidad tu vida.

Además existen otros recursos que proporcionan una asistencia más prolongada. Para iniciar una

nueva vida una vez hayas dejado atrás la situación de peligro derivada del maltrato, contamos con recursos de estancia media (6 meses aproximadamente) destinados a alojar y atender temporalmente las necesidades de las mujeres víctimas de violencia de género y de sus hijos e hijas. Son las **Casas de Acogida**, y en ellas se te proporcionará una atención integral, promoviendo tu autonomía personal y facilitándote los medios para tu reinserción social y laboral.

Asimismo, existe un **Piso Tutelado**, que funciona como un recurso de alojamiento en régimen de autogestión.

El ingreso en estos recursos se hace a través de los servicios especializados que ya te hemos mencionado en esta guía, CAVIS y Centro de Emergencia.

Si tus hijas e hijos necesitan ayuda existe un:

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA MENORES EXPUESTOS A LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

El acceso se realiza a través de una cita con la psicóloga del CAVI. Si no has asistido nunca a un CAVI, debes llamar al teléfono único de cita previa 901 101 332 (o también desde el 112).

Si quieres más información entra en el:

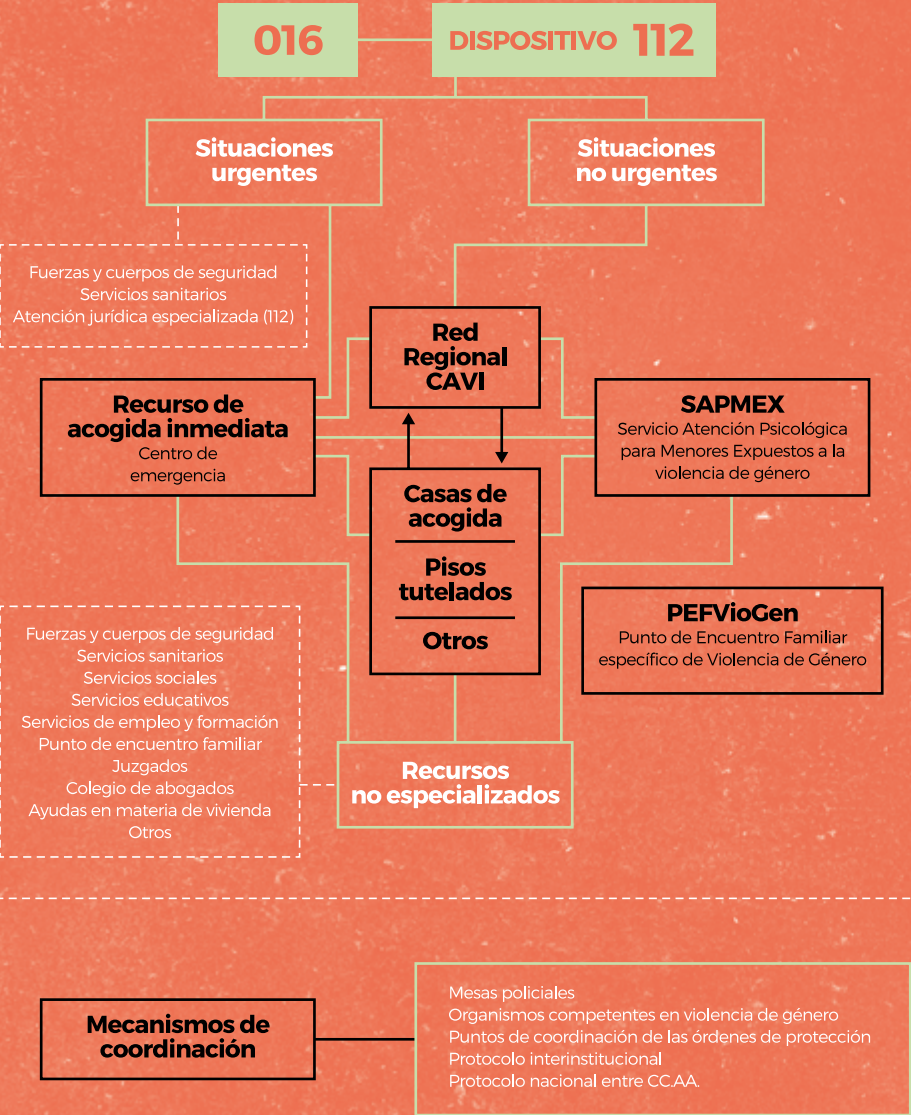
PORTAL DE IGUALDAD Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

www.igualdadyviolenciadegenero.carm.es



En él podrás encontrar información detallada de los programas, actividades y publicaciones que desde la DIRECCIÓN GENERAL DE MUJER desarrollamos para ti en materia de igualdad de oportunidades, de violencia de género y otros temas de interés.

Mapa de los recursos de atención a víctimas de violencia de género de la C.A. de Murcia



¿Sin ti
no soy
nada?

RECUERDA:

Si estás en una situación de peligro

112

Si necesitas apoyo o asesoramiento

901 101 332



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD