



cómo actuar

ante la violencia
de género

Introducción

Llevamos más de cuatro años en funcionamiento con el Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género en el Ayuntamiento de Valdemoro, sito en la calle Apolo nº 22, Área de Mujer, en cumplimiento y desarrollo de las acciones, programas y medidas dirigidas a erradicar la violencia hacia las mujeres y sus hijas e hijos menores; por todo ello hemos decidido elaborar este material con el fin de ampliar información y acercar el recurso a la población femenina del municipio. Nuestro propósito es mostrar ciertos indicadores por los cuales cualquier mujer pueda reconocer diferentes situaciones de violencia, así como los mecanismos para actuar contra ella. Todo ello servirá como una herramienta válida y eficaz en la lucha contra esta lacra que somete a las mujeres por el simple hecho de serlo, además de contribuir a dar un paso más hacia la igualdad, que es el fin primordial de una sociedad democrática y libre.

tipos de violencia

Violencia física

Si tu pareja te golpea, te empuja, te da patadas, puñetazos, te araña, tú estás sufriendo este tipo de violencia.

Los niveles de gravedad de este tipo de agresiones son diferentes, pero todos son violencia.

Violencia psicológica

Si tu pareja te impide trabajar, estudiar o desarrollarte en cualquier actividad que desees.

Si pretende controlar lo que haces y con quién vas.

Si te impide disponer libremente de tu tiempo, aislándote, vigilándote, prohibiéndote ver a las personas a las que quieres, ya sean familiares o amigos.

Si te insulta, te descalifica ante los demás o te grita.

Si a través de las miradas o gestos que transmiten desprecios, amenazas o humillaciones consigue intimidarte.

Si todo esto ocurre y sientes que está pasando, tú estás sufriendo este tipo de violencia.

Violencia sexual

Si te sientes obligada a mantener relaciones sexuales sin desearlo a través de chantajes, amenazas o enfados, tú estás sufriendo este tipo de violencia.

Violencia económica y patrimonial

Si sientes que te controla el dinero, te pone límites respecto a disponer de él.

Toma decisiones unilateralmente y se apodera de tus bienes o de los comunes sin tu consentimiento, tú estás sufriendo este tipo de violencia.

nunca olvides que tienes derecho:

A tu propia integridad física.

A sentirte tratada con respeto, preservando tu dignidad e integridad psicológica.

A decidir cuándo y cómo mantienes relaciones sexuales.

A poder tomar tus propias decisiones en cuanto a los bienes propios.

A decidir en qué gastar el dinero y a mantener tu independencia económica.

Si todos estos derechos son menoscabados por tu pareja, tú estás sufriendo violencia.

excusas utilizadas por tu pareja para justificar su conducta

Cuando tu pareja utiliza los siguientes argumentos para justificar su conducta has de estar alerta:

Si tras un acto violento fundamenta los motivos de forma que parezca que está bien lo que hizo, buscando argumentos para justificar su comportamiento o incluso haciéndote creer que fueron por tu culpa.

Si tras el acto violento quita importancia al hecho, intentando distanciarse del daño causado y, por tanto, minimizándolo.

Si achaca su conducta a problemas con el trabajo, estrés, alcohol, drogas, pretendiendo alejar su responsabilidad, escudándose en dichas manifestaciones y culpando a agentes externos a él mismo.

Si intenta dar explicaciones convincentes de su conducta ante terceras personas, pretendiendo que tu entorno social valide dichos comportamientos como normales y legítimos, con la intención de que tú los aceptes de igual forma como válidos.

Si tras su conducta aplica en ti la responsabilidad de sus hechos, te culpabiliza.

Si tras un episodio violento asegura que no recuerda, que no fue consciente de lo acaecido.

la mujer cuando es víctima padece:

Si sufres violencia física:

- Malestar general.
- Dolores de cabeza.
- Agotamiento.
- Pérdida de peso.
- Heridas de diversa índole.
- Hematomas.
- Fracturas.
- Trastornos alimenticios.

Si sufres violencia psicológica:

- Miedo.
- Intentos de suicidio.
- Apatía.
- Insomnio.
- Ansiedad.
- Confusión.
- Agitación.
- Depresión.
- Baja autoestima.
- Inseguridad.
- Pánico desmedido.
- Culpabilidad.
- Anorexia y bulimia.

Si sufres violencia sexual:

- Riesgo de aborto.
- Pérdida del deseo sexual.
- Embarazos no deseados.
- Problemas ginecológicos.

Si sufres violencia social:

- Pérdida del puesto de trabajo.
- Absentismo.
- Aislamiento.
- Bajas.
- Dificultades para establecer relaciones sociales y mantenerlas.

¿cómo actuar ante la violencia de género?

ciclo de la violencia

La violencia, en la mayoría de las ocasiones, sigue unas fases claramente marcadas.

Aunque el maltrato no sea continuado y parezca que se ha terminado porque él se muestra cariñoso y atento, hay que tener mucho cuidado ya que te será más difícil identificar que estás sufriendo una relación violenta, ya que ante dicha situación puedes llegar a pensar que él ha cambiado. Por lo tanto creerás que enterrando el pasado todo se habrá solucionado.

¡OJO CON LAS SEGUNDAS OPORTUNIDADES!

1 fase de tensión.

Él viene mostrando cierta hostilidad a través de comentarios, conductas y arrebatos, pero no de forma clara y abierta. Es en ese momento cuando la mujer siente que en cualquier instante él puede estallar, descargando toda su violencia sobre ella.

2 fase de agresión.

Es el momento en el que él explota, produciéndose violencia física, emocional o sexual.

Esta fase se repite cada vez con mayor frecuencia, más duración, más intensidad y con consecuencias mucho más graves. Una vez que se penetra en esta fase es imparable.

3 fase de luna de miel.

También conocida como fase de arrepentimiento.

Es el momento en que tu pareja te pida perdón. Te haga regalos, y te prometa cambiar.

¡OJO CON LAS PROMESAS DE CAMBIO!

Es ahora cuando adoptará una conducta cariñosa lejana a la violencia para lograr que la relación pueda continuar.

Es también cuando incide en que nunca más volverá a pasar.

¡OJO CON ESTA AMBIGÜEDAD!

Esta es la fase de más breve duración de las tres. Normalmente desaparece muy pronto.

¿cómo actuar ante la de

¿qué debes hacer?

- BUSCA APOYO Y ATENCIÓN PROFESIONAL.
- NO SIENTAS VERGÜENZA POR CONTARLO.
- NO TE SIENTAS CULPABLE.
- SI TE SIENTES INCÓMODA HAZ QUE TE ACOMPAÑE UN FAMILIAR O AMIGA.

atención especializada

Valdemoro es un municipio sensible y comprometido con este tipo de problemáticas. Es más, desde el Área de Mujer del Ayuntamiento se viene trabajando desde hace años para erradicar la violencia contra las mujeres de manera tajante, culminando dicho cometido con la creación del Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género, ubicado en la misma Área.

Este servicio especializado de atención a las víctimas se encarga de:

- Atender a las mujeres víctimas de violencia de género y sus hijas e hijos menores.
- Desarrollar e impulsar actividades dirigidas a la prevención y sensibilización en materia de violencia de género, creando un espacio de reflexión en la población en general.

ar violencia genero?

servicios

- Atención psicológica.
- Apoyo socio-laboral.
- Asesoría y orientación jurídica.
- Valoración y gestión de recursos.
- Teleasistencia móvil.
- Recepción, coordinación y seguimiento de las Órdenes de Protección.
- Valoración de ingreso en Centro de Emergencia.
- Coordinación y apoyo al Centro de Emergencia.

El equipo profesional está compuesto por un coordinador, una trabajadora social, una psicóloga y un asesor jurídico.

Además, el Equipo profesional trabaja en colaboración con los Centros de Salud y Hospital del municipio, Salud mental, Servicios Sociales, Equipo especializado de Policía Local y Guardia Civil.

Ante una situación de peligro y riesgo por malos tratos (amenazas, coacciones, insultos, vejaciones, lesiones, menoscabo de tu integridad física o psíquica) dirígete a:

Área de Mujer de la Concejalía de Acción Social, Mujer y Familia

**Punto Municipal del Observatorio Regional
de la Violencia de Género**

Calle Apolo, 22. Teléfono: 91 809 96 66.

POLICÍA LOCAL

Avenida de España, 97.

GUARDIA CIVIL

Calle Cristo de la Salud, 34.

JUZGADO DE VIOLENCIA

Calle Estrella de Elola, 11.

Cosas importantes que tienes que llevar contigo en caso de tener que salir de casa:

- DNI, PASAPORTE O NIE
- CARNET DE CONDUCIR
- CARTILLA DE LA SEGURIDAD SOCIAL
- LIBRO DE FAMILIA
- CERTIFICADO DE MATRIMONIO
- CERTIFICADO DE NACIMIENTO DE LOS MENORES
- LIBRETAS DE AHORROS, TARJETAS, DINERO
- CONTRATO DE ALQUILER
- FACTURAS DE GASTOS HABITUALES (GAS, ELECTRICIDAD, AGUA, TELÉFONO...)
- DOCUMENTOS SOBRE LOS MALOS TRATOS SUFRIDOS (DENUNCIAS, PARTES MÉDICOS, SENTENCIAS)
- LLAVES
- OTROS OBJETOS QUE ESTIMES DE INTERÉS

teléfonos de interes

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Tel.: 91 809 96 66. C/ Apolo, 22. Valdemoro.

ÁREA DE MUJER

Tel.: 91 809 96 66. C/ Apolo, 22. Valdemoro. Web www.valdemoro.es

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES

91 809 96 39. C/ Eloy López de Lerena, 20. Valdemoro.

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES EL RESTÓN

Tel.: 91 809 96 65. C/ Apolo, 22. Valdemoro.

POLICIA LOCAL

Teléfonos: 092 / 91 809 22 13 / 91 809 96 04

Avda. de España, 97. Valdemoro.

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL

Tel.: 91 809 94 05. C/ Cristo de la Salud, 36. Valdemoro.

JUZGADO DE VIOLENCIA

Tel.: 91 801 84 13. C/ Estrella de Elola, 11. Valdemoro.

CENTRO DE SALUD MENTAL

Tel.: 91 801 78 95. C/ Apolo, 20. Valdemoro.

HOSPITAL INFANTA ELENA

Teléfonos: 902 52 97 00/ 91 894 84 10. Avda. Reyes Católicos, 41. Valdemoro.

INSTITUTO DE LA MUJER

Teléfonos: 900 191 010 / 900 152 152 (mujeres sordas)

C/ Condesa de Venadito, 34. Madrid.

INFORMACIÓN DIRECCIÓN GENERAL DE LA MUJER

Tel.: 91 720 62 46. C/ Alcalá, 253. Madrid. www.madrid.org

CONSEJO DE LA MUJER DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Tel.: 91 4561290. C/ Reina Mercedes, 1 y 3. 28020 Madrid.

www.consejomujer.es

ASOCIACIÓN DE MUJERES JURISTAS THEMIS

Tel.: 91 308 43 04. C/ Almagro, 28, bajo. Madrid.

www.mujeresjuristasthemis.org

EMERGENCIAS

Tel.: 112.

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ATENCIÓN TELEFÓNICA DIRIGIDO A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Tel.: 012.

ATENCIÓN A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO DEL MINISTERIO DE IGUALDAD

Tel.: 016.



Ayuntamiento de Valdemoro

Concejalía de Acción Social,
Mujer y Familia

...



Punto Municipal del
Observatorio Regional de la
Violencia de Género

 Comunidad de Madrid

 La Suma de Todos



La Suma de Todos



CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

25^{de}
noviembre

las mujeres
Día Internacional para
de la violencia contra la
eliminación