

GUÍA DE  
ACTUACIÓN  
**PARA MUJERES**



**CONTRA LA  
VIOLENCIA  
MACHISTA**

**RIVAS  
VACIAMADRID**



El maltrato es una grave violación de los derechos humanos. Nadie tiene derecho a maltratarte y no hay ningún motivo que lo justifique. El único responsable del maltrato es quien lo ejerce.

**TÚ NO TIENES LA CULPA**

# ¿CÓMO **IDENTIFICAR** LA VIOLENCIA MACHISTA?

# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA MACHISTA?

Es todo acto de **violencia física y psicológica**, incluidas agresiones a la libertad sexual, amenazas, coacciones o privación arbitraria de libertad, ejercida sobre la mujer por el mero hecho de serlo *(art. 1.3 Ley Orgánica 1/2004, de 28 de abril de medidas de protección integral contra la violencia de género)*.

Sucede en **todas las clases sociales**, a mujeres de todas las edades y con todo tipo de formación, en familias con y sin recursos económicos, en todas las culturas y países.

La violencia es, sin duda, la máxima expresión de la **desigualdad** existente entre las mujeres y los hombres.

## TIPOS DE VIOLENCIA

- Violencia **psicológica, física, económica y sexual** en la pareja o expareja, incluida su repercusión en los niños y las niñas que conviven en el entorno violento.
- **Agresión sexual**, abuso sexual, acoso sexual cometido en las esferas familiar, comunitaria, educativa, laboral, así como en el espacio público.
- **Feminicidio**, que es el asesinato u homicidio de mujeres basado en la discriminación de género.

## EL CICLO DE LAS VIOLENCIAS

En muchas ocasiones la violencia pasa por fases ya conocidas. El hecho de que la violencia no sea continua y tenga momentos en los que él se muestra cariñoso, nos hace más difícil identificar que estamos viviendo una relación de maltrato, pensando que podemos conseguir que solamente salga a la luz esa parte de él que nos gusta, sintiéndonos responsables, además, de su cambio.

## **1ª. FASE DE TENSIÓN**

Él expresa hostilidad, pero no de forma explícita. Es el momento en el que sientes que en cualquier instante puede "explotar", produciéndose una agresión.

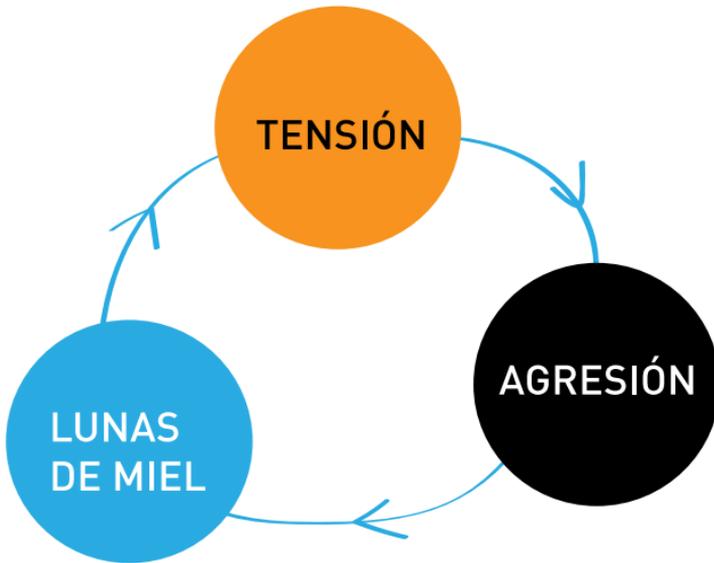
## **2ª. FASE DE AGRESIÓN**

Es la fase en la que estalla la violencia y se producen agresiones físicas, emocionales y/o sexuales. Esta fase se repite cada vez con más frecuencia, más duración, más intensidad y mayor gravedad. Es un ciclo imparabile.

## **3ª. FASE DE ARREPENTIMIENTO O LUNA DE MIEL**

El hombre pide perdón y te promete cambiar. Adopta una actitud cariñosa y no violenta para conseguir que la relación pueda continuar. Es el paso de más corta duración de los tres. Desaparece pronto.

**Y EL CICLO VUELVE A EMPEZAR...**



CICLO DE LAS VIOLENCIAS

# SEÑALES DE ALERTA

Si tu novio, marido o compañero te golpea, te insulta, te amenaza, te hace sentir humillada, estúpida e inútil...

Si te **aleja** de tus redes de apoyo y de confianza...

Si te **culpabiliza** de todo lo malo que ocurre ...

Si te quita el **dinero** que ganas o te obliga a rendir cuentas de todos tus gastos...

Si te **minusvalora** o descalifica o desprecia por tu aspecto, o por tus actuaciones...

Si **destruye objetos** con especial valor sentimental para ti.

Si **maltrata** a tus animales de compañía.

Si no te **deja** trabajar o estudiar.

Si te **castiga** con la incomunicación verbal o permanece sordo ante tus manifestaciones.

Si te **controla el móvil**, revisa tus mensajes y lee tu correo electrónico.

Si te **desautoriza** constantemente en presencia de los demás, incluidos tus hijos o hijas, invitándoles a no tenerte en cuenta.

Si te **obliga** a mantener relaciones sexuales.

## Si...

**Evitas** situaciones que consideres que puedan crear conflictos, **por miedo** a sus reacciones.

Casi **no le reconoces**. Cada día se enfada antes y más.

Cuando estáis con la familia o amistades, suele hacer comentarios sobre ti para **ridiculizarte** y hacerte sentir mal.

Te **desautoriza** delante de vuestros hijos o hijas.

Tienes la sensación de **no acertar nunca**. Te hace reproches continuamente.

Le **molesta que saludes o hables con otras personas**. Se enfada y te interroga.

**Te controla económicamente**. Él decide lo que se compra y cuándo se compra.

No puedes **opinar**. Cuando hablas no te escucha. Tus opiniones y sentimientos no le importan.

Te **aisla** de amistades, incluso de la familia. Te quiere a su entera disposición, obediente y dispuesta.

Te **obliga a mantener relaciones sexuales**. Sólo tiene en cuenta sus deseos.

Te **grita, insulta y humilla**, para sentirse mejor y más seguro delante de los demás.

Te **amenaza**. Te da **miedo** y también a tus hijos o hijas.

**...ESTÁS VIVIENDO UNA SITUACIÓN  
DE VIOLENCIA MACHISTA**

# CONDUCTAS DEL AGRESOR

**Utiliza la violencia** con el fin de doblegar tu voluntad, dominar e infundir temor.

**No es un enfermo** mental, vuelca en ti sus frustraciones.

Tiene **actitudes sexistas** y creencias estereotipadas de las mujeres.

Tratará de “**educarte**” y “**corregirte**”.

**Critica** constantemente con el ánimo de crear inseguridad y fomentar la dependencia.

**No asume la responsabilidad** de sus actos violentos ni considera el problema como propio.

Tiene una gran capacidad de **persuasión**. Con extraños utiliza la seducción para imponer sus criterios.

**Racionaliza su conducta violenta**, la justifica y minimiza.

**Atribuye el problema** a tu propia conducta, o a la familia, al trabajo, a la situación socioeconómica...

Usa los **celos** para invadir y controlar tu vida.

**Utiliza** todo tipo de estrategias para lograr sus objetivos (desvalorizarte, dominarte, aislarte y controlarte).

# MITOS Y FALSOS

# DISCURSOS

# SOBRE LA

# VIOLENCIA

# MACHISTA

## MITO

El maltrato a las mujeres es un fenómeno que sólo se da en los niveles, económicos y educativos bajos.

-----

El maltrato psicológico no es tan grave como el físico.

-----

A las mujeres que son maltratadas les debe gustar, de lo contrario no lo permitirían.

-----

Las mujeres maltratan igual que los hombres.

## REALIDAD

Ocurre en todos los niveles educativos, sociales y económicos.

-----

Este tipo de maltrato puede ser más incapacitante que el físico y si es continuado en el tiempo puede provocar desequilibrio emocional.

-----

La conducta violenta es responsabilidad de quien la ejerce. Lo que en realidad **sienten las mujeres es miedo, indefensión, culpa, vergüenza, aislamiento**, ... y eso les impide pedir ayuda.

-----

Se trata de un fenómeno distinto: el tipo de violencia que ejercen y el significado social de la misma es diferente (Lorente, 2001) y además la violencia machista tiene como fin el control y dominio de la mujer (Jacobson y Gottman, 2001).

## MITO

El maltrato a las mujeres es fruto de algún tipo de enfermedad mental.

-----

El consumo de alcohol u otras drogas es la causa de las conductas violentas.

-----

La conducta violenta es algo innato, que pertenece a la esencia del ser humano.

Los hombres son violentos por naturaleza

## REALIDAD

Sólo en un bajo porcentaje de los agresores existe enfermedad mental. Lo que sí está demostrado es que tras el maltrato, es la mujer la que puede padecer problemas psicológicos.

-----

Pueden actuar como desencadenante o como excusa, pero **no son la causa**. Hay muchas personas que beben y toman drogas y no maltratan, y hay maltratadores que ni beben ni consumen drogas.

-----

**La violencia se aprende** a través de modelos familiares y sociales. La mayoría de los hombres que ejercen violencia sobre la pareja no son violentos fuera del hogar. Además se pueden aprender formas no violentas de resolución de conflictos.

## MITO

Si una mujer ama y comprende suficientemente a su pareja, logrará que él cambie y deje de maltratarla.

---

Lo más importante para la familia es que los hijos y las hijas se críen con su padre y su madre en el mismo hogar.

## REALIDAD

El problema del maltratador no es la falta de cariño o comprensión. El que pueda cambiar no está en manos de la mujer.

---

Lo más importante para el desarrollo es crecer en un ambiente amoroso y libre de violencia. El ser testigo de la violencia es un factor de riesgo. También los niños y las niñas son víctimas.

# CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA MACHISTA EN TU SALUD

## **CONSECUENCIAS FÍSICAS:**

Fracturas, hematomas y contusiones.

Laceraciones, cortes y abrasiones.

Trastornos gastrointestinales, colon irritable.

Bajo rendimiento físico, reducción de la movilidad, discapacidad.

## **CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS:**

Ansiedad, depresión, fobias y sentimientos de pánico.

Trastornos de estrés postraumático y psicósomáticos.

Trastornos de la alimentación y del sueño, abuso de medicamentos, sustancias estupefacientes y alcohol.

Sentimientos de culpa, baja autoestima y vergüenza.

## **CONSECUENCIAS SOCIALES:**

Aislamiento social, pérdida de relaciones sociales.

Imposibilidad de participar en los diferentes ámbitos de la vida.

Absentismo laboral y pérdida de empleo.

## **CONSECUENCIAS SEXUALES Y REPRODUCTIVAS:**

Embarazos o abortos no deseados.

Complicaciones en el embarazo.

Infertilidad, trastornos ginecológicos, disfunción sexual y enfermedades de transmisión sexual.

# ¿QUÉ LES PASA A LAS HIJAS Y A LOS HIJOS?

En la legislación actual, los niños y las niñas tienen la consideración de víctimas directas de la violencia machista, y como tales deben ser contemplados por el sistema de atención y protección. *(Art. 11 Ley 26/2015, de 28 de julio de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia)*

Están en riesgo por las agresiones físicas y psíquicas que sufren directamente a manos del padre.

Presenciar situaciones de violencia dirigida hacia sus madres, produce un daño psicológico en su desarrollo, pudiendo llegar a repercutir en sus relaciones sociales.

El agresor convierte a los menores y las menores en una herramienta para continuar ejerciendo violencia hacia sus madres.

## RECUERDA QUE...

1. **Tú no eres culpable** de lo que te está pasando, el único responsable de la violencia es el maltratador.
2. **Pide ayuda** a personas de tu entorno en las que confíes.
3. Acude o llama a los servicios especializados contra la violencia de género. En **Rivas Vaciamadrid** cuentas con el **Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género**.
4. Existen **leyes y recursos** para protegerte y ayudarte a salir de la situación de violencia.

## NO ESTÁS SOLA

# MEDIDAS DE AUTO-PROTECCIÓN RECOMENDADAS

## NO TE AVERGÜENCES DE TU SITUACIÓN, PREPÁRATE PARA REACCIONAR:

Pide a alguna vecina de tu confianza que llame a la Policía Local cuando oiga algún suceso violento en tu hogar.

Habla con familiares, amistades o personas de tu entorno para concretar qué hacer y cómo te pueden ayudar en situación de peligro. Acuerda con esas personas una señal para que avisen a la Policía Local.

Prepara una habitación con cerrojo, teléfono, ventana... condiciones que te permitan protegerte y pedir ayuda.

Ten preparada ropa, dinero, llaves y documentos.

Retira cuchillos, armas, objetos peligrosos que pueda utilizar para agredirte.

Piensa y acuerda un lugar al que acudirás si tienes que huir.

Ten siempre tu móvil a mano, con marcación rápida al **112**, Policía Local o Guardia Civil.

## **SI ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE RIESGO**

Contacta con la Policía Local, con la Guardia Civil o con el 112 para comunicarles dónde te encuentras.

Protégete el rostro y la cabeza con los brazos.

Intenta escapar y llévate a tus hijos o hijas contigo.

Si estás en la calle, busca lugares públicos con gente.

Pide ayuda a las personas con quien lo hayas acordado.

Abre puertas y ventanas, grita, y pide auxilio. Haz todo el ruido que puedas.

## SI HAS SUFRIDO UNA AGRESIÓN

Abandona el domicilio si crees que el agresor puede regresar.

Conserva todas las pruebas que puedas.

Acude a un centro médico: solicita el parte de lesiones.

Solicita acompañamiento y, si lo necesitas, intérprete.

Acude a la Policía, o Guardia Civil y cuenta lo más detallado posible lo que ha sucedido.

Puedes pedir un abogado o abogada y formular una denuncia, solicitar una orden de protección, solicitar acompañamiento y, si lo necesitas, pedir intérprete.

Lee siempre la denuncia antes de firmarla y exige que se incluya todo aquello que consideres importante y que no se haya recogido correctamente. Ejemplo: episodios concretos con sus fechas, los insultos y/o amenazas, si ha habido previamente otras situaciones de violencia.

Las fuerzas y cuerpos de seguridad contactarán con el Punto Municipal de Violencia de Género, dónde te podrán ofrecer apoyo jurídico, psicológico y social.

## TIENES DERECHO A:

Ser **informada y asesorada**.

Recibir **asistencia social** integral (psicológica, de acogida y de recuperación integral).

Disponer de **asistencia jurídica** gratuita en caso de insuficiencia de recursos.

**Escolarización inmediata** de las hijas y los hijos si cambias de domicilio.

Acceso prioritario a **viviendas protegidas** y residencias públicas para mayores.

En el **ámbito laboral**:

- Reducción o reordenación del tiempo de trabajo.
- Movilidad geográfica.
- Cambio de centro de trabajo.
- Suspensión de la relación laboral con reserva de puesto.
- La extinción del contrato con derecho a situación legal de desempleo.

*(Ley Orgánica 1/2004, de 28 de abril, de medidas de protección integral contra la violencia de género)*

# DÓNDE SOLICITAR AYUDA

## PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO:

Este servicio forma parte de la red de Puntos Municipales del Observatorio Regional contra la Violencia de Género, con el fin de ayudar a las mujeres que sufren violencia de género.

A este servicio puedes dirigirte si estás viviendo o has vivido relaciones con parejas o exparejas en la que se esté produciendo una situación de **violencia física, sexual, psicológica** (faltas de respeto, insultos, abusos, desvalorizaciones, culpabilizaciones continuas, celos, acoso...)

En el Punto Municipal encontrarás **apoyo, información, asesoramiento y atención especializada.**

**Horario: de lunes a viernes de 09.00 a 14.00.**

En caso de no poder acudir en horario de mañana, podrás solicitar una cita para ser atendida por la tarde.

**Dirección:** Área Social del Parque de Asturias  
Parque de Asturias, s/n. 28523 Rivas Vaciamadrid.

**Cómo llegar:** autobuses: 334, 333, 331.

Metro línea 9, Rivas Urbanizaciones

**Citas:** puedes solicitar tu cita por teléfono al **91 666 68 66** o en caso de urgencia acudir directamente a la Concejalía de Mujer y Políticas de Igualdad, donde te atenderemos. Área Social del Parque de Asturias.  
Parque de Asturias, s/n. 28523 Rivas Vaciamadrid.

### Profesionales:

**Trabajadora Social:** quien analizará tu situación y te informará de los recursos y ayudas que puedan adaptarse mejor a tus necesidades.

**Psicóloga:** te apoyará en tu proceso, realizando una intervención individual según tu situación personal.

**Abogada:** te informará de tus derechos y realizará un seguimiento de los procedimientos judiciales que inicies.

## Teléfonos

**016** teléfono gratuito y confidencial de información y asesoramiento. 24 horas y en 51 idiomas. No deja rastro en las facturas telefónicas.

**012** atención telefónica de la Comunidad de Madrid en materia de violencia de género.

**112** teléfono de emergencia

**91 666 16 16 / 092** Policía Local

**91 670 02 59** Guardia Civil

**91 875 01 20** Juzgado Violencia de la  
Mujer de Arganda del Rey

# NO ESTÁS SOLA

Edita  
Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid

**CONTRA LA  
VIOLENCIA  
MACHISTA**

**NO ESTÁS SOLA**

**RIVAS  
VACIAMADRID**

