

GUIA DE ACTUACIÓN VIOLENCIA DE GÉNERO HACIA LAS MUJERES

Versión adaptada a lectura fácil



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

si estás en riesgo de entrar en una relación de violencia de género o, si ya estás en ella,

CUÉNTALO.

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.

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

- **VIOLENCIA PSICOLÓGICA**
- **VIOLENCIA FÍSICA**
- **VIOLENCIA SEXUAL**
- **VIOLENCIA VICARIA**

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.

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 incluso a normalizar la violencia de género.



¿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.

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.

- 01 Te degrada, te quita valor como persona
- 02 Se pone a la defensiva, tú eres la responsable de sus actitudes violentas
- 03 Te sobrecarga de responsabilidad
- 04 Te priva de la posibilidad de satisfacer tus necesidades básicas:
Te intimida, te causa temor, miedo, terror
- 05 Te cosifica, como si fueras un objeto, sin necesidades, deseos, posibilidades o elecciones propias
- 06

LE PUEDE PASAR A CUALQUIERA, NO HAY UN
PERFIL DE MUJER VÍCTIMA.
CUALQUIER MUJER PUEDE SUFRIR VIOLENCIA DE
GÉNERO.



¿Qué hago si creo que puedo ser agredida?

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

- 01 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.
- 02 Valora cuál es el mejor momento para huir, tanto para ti como para tus hijas e hijos.
- 03 Qué tienes que llevar: los DNI, NIE o pasaportes tuyo y de tus hijas e hijos, tarjetas sanitarias, medicamentos que preciséis, cuentas bancarias, 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

¿Qué debo hacer para poner una denuncia?

- Es aconsejable que acudas a un CAVI/PAE 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.

Desde el 112 coordinarán todas las actuaciones que sean precisas:

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

También puedes llamar al 016.



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/PAE (900 710 061)**.

Los **CAVIS/PAES** son centros de atención a mujeres especializados en el tratamiento de situaciones de violencia de género.

La atención es gratuita y la asistencia totalmente anónima y confidencial, y para acceder a un **CAVI/PAE** solo tienes que pedir cita a través del teléfono 900 710 061, o incluso a través del **112**.

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.

Además, existen otros recursos que proporcionan una asistencia más prolongada.

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.



Si tus hijas e hijos necesitan ayuda existe un:

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



Si quieres más información entra en el:
PORTAL DE IGUALDAD Y PREVENCIÓN DE
VIOLENCIA DE GÉNERO
WEB: www.igualdadyviolenciadegenero.carm.es



112 Si estás en una situación
de peligro

Si necesitas apoyo o asesoramiento
900 710 061