

ROMPE EL SILENCIO

No estás sola

GUÍA INFORMATIVA Y DE RECURSOS SOBRE QUÉ
HACER SI SUFRES VIOLENCIA DE GÉNERO



AJUNTAMENT DE
LA VILA JOIOSA

Regidoria d'Igualtat

“La tragedia de la sociedad está en el machismo, en ese machismo de cada día y en los machistas que golpean, acosan, abusan, violan y discriminan a las mujeres”

Miguel Lorente, 2018

Esta guía va dirigida a todas las mujeres para que tengan las herramientas y recursos necesarios para salir de una situación de violencia de género. Y también a los hombres y mujeres que quieren ayudar a una amiga, a una madre o una hermana a salir de dicha situación. Lo más importante siempre es recordar que no estás sola, que se puede salir de la violencia de género y que estamos para ayudarte.

Con la colaboración de:

- **Concejalía Bienestar Social**
- **Concejalía Seguridad**
- **Asociación Mujeres con Voz**

1. DÓNDE ESTAMOS

La Macroencuesta de Violencia de Género de 2011 sacó a la luz unos datos escalofriantes: unas 600.000 mujeres sufren violencia de género al año en España. Esto supone que al día 1.600 mujeres son maltratadas. Si ese maltrato ocurre, se debe a que hay hombres que maltratan a las mujeres en una cifra parecida: unos **600.000 maltratadores** que ejercen una violencia continuada sobre sus parejas o exparejas.

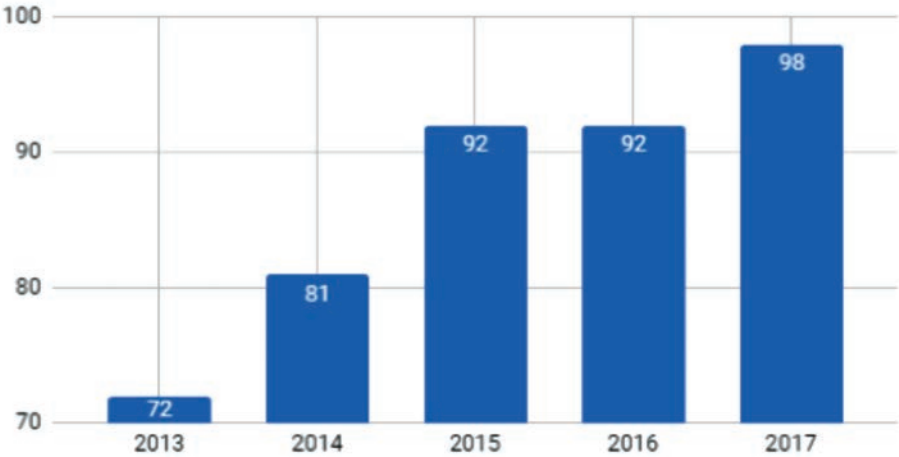
Si 600.000 hombres maltratan al año y unos 60 asesinan sin que la ciudadanía responda de manera contundente -incluso valorando esta violencia como algo "normal" dentro de las relaciones de pareja, hasta el punto de que el 44% de las mujeres que la sufren no denuncian porque la violencia que viven "no es lo suficientemente grave" (Macroencuesta, 2015), lo que provoca que el 75-80% de los casos no se denuncien- es debido a la existencia de un machismo en la sociedad que oculta y normaliza la violencia de género.

“La oportunidad me la voy a dar a mí misma. Debemos unirnos, todas, todas las mujeres.”

Nazifa

La violencia contra las mujeres, esa que ejerce el hombre sobre una mujer por el hecho de serlo, es algo que ocurre en todas las partes del mundo. En Villajoyosa los datos que encontramos sobre denuncias por violencia de género de la Unidad SAM-AES y Policía Judicial de Villajoyosa son los siguientes:

Denuncias por año en Villajoyosa



Esta guía de información que tienes en tus manos y que ha elaborado la Concejalía de Igualdad de Villajoyosa tiene dos objetivos: ayudarte a detectar si estás sufriendo violencia de género en tu relación y ofrecerte herramientas útiles y cercanas sobre dónde acudir para solicitar asesoramiento e información para salir de esa situación.

2. LO PRIMERO: LA LEY TE AMPARA

En España hay numerosa legislación para protegerte de la violencia de género. Destacamos:

- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, donde, por primera vez se pretende actuar contra la violencia ejercida tanto por las parejas (hombres) actuales como por las anteriores. En esta ley además, se establecen medidas de protección integral hacia las mujeres, a sus hijos e hijas menores que también son considerados víctimas de violencia de género desde 2015; y, al mismo tiempo, mecanismos de protección judicial, social y ayudas económicas para las víctimas.

- Ley 7/2012, de 23 de noviembre, de la Generalitat Valenciana, Integral contra la Violencia sobre la Mujer en el ámbito de la Comunitat Valenciana.

- Convenio de Estambul de 11 de mayo de 2011. Se entiende por violencia contra las mujeres *“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”*.

3. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

No nos referimos solo a los golpes. Seguramente no tengas claro lo que es la violencia de género porque realmente es muy complicado y porque hay algo que te une a tu marido, a tu novio o a tu pareja: es una relación afectiva, los hijos e hijas o una historia emocional muy amplia. Pero tienes que saber que hay algunos indicios que te pueden ayudar a identificar si estás siendo maltratada por el que dice ser 'quien más te quiere' o 'quien más te va a querer en esta vida'.

¿ESTOY SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO?

- Si tu pareja o expareja te insulta, te amenaza, te humilla, te golpea sin motivo o como manera de relacionarse contigo...

ESO ES VIOLENCIA DE GÉNERO.

- Si te aísla de tu familia o amistades, sin que puedas probar que lo hace hasta conseguir que sientas que te estás volviendo loca...

ESO ES VIOLENCIA DE GÉNERO.

- Si te prohíbe trabajar, estudiar o realizarte como mujer o te pone muchos impedimentos para hacer cualquiera de esas cosas...

ESO ES VIOLENCIA DE GÉNERO.

- Si te quita el dinero que ganas o no te da lo que te hace falta para las necesidades básicas de la familia y te cuestiona cada gasto que haces...

ESO ES VIOLENCIA DE GÉNERO.

- Si amenaza con no pasarte la pensión alimenticia para tus hijos e hijas si le dices que quieres divorciarte o separarte...

ESO ES VIOLENCIA DE GÉNERO.

- Si te controla en todo momento, si te vigila a través de redes sociales, si te castiga por comportamientos, según él, inadecuados...

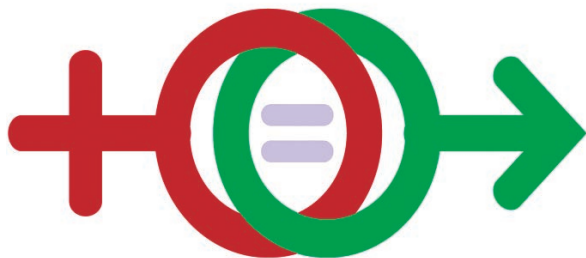
ESO ES VIOLENCIA DE GÉNERO.

- Si te obliga a tener relaciones sexuales incluso diciéndole que no quieres...

ESO ES VIOLENCIA DE GÉNERO.

- Si te amenaza con llevarse a tus hijos/hijas, con hacerles daño y dejarte sola o con quitarse la vida si le dejas...

ESO ES VIOLENCIA DE GÉNERO.



○ **Violencia de género***

Es aquella violencia que sufre la mujer por el simple hecho de serlo y porque su novio, marido, pareja o ex-pareja se siente superior a ella. No hay que olvidar que la ley contempla la violencia de género como la sufrida por alguien que está ligado a la mujer o ha estado ligado de manera afectiva.

Desde el año 2015 los hijos e hijas son también considerados víctimas de violencia de género y también tienen derechos.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad definen la violencia de género de la siguiente manera:

“La violencia de género es aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad, (parejas o ex-parejas) aun sin convivencia. El objetivo del agresor es producir daño y conseguir el control sobre la mujer, por lo que se produce de manera continuada en el tiempo y sistemática en la forma, como parte de una misma estrategia”.

* Dentro de las 200 medidas del Pacto de Estado contra la Violencia de Género firmado en 2017 se incluye la de ampliar, a través de legislación, el concepto de violencia de género a toda la violencia que se ejerce contra las mujeres por el hecho de ser mujeres, como señala el Convenio de Estambul de 2011.

○ Tipos de violencia

Existen muchos tipos de violencias contra las mujeres:

- **Violencia física.** Es la violencia más visible y más reconocida en la sociedad. Incluye todo acto en que ocasiona daño físico a la mujer mediante una agresión directa.
- **Violencia psicológica.** Esta es una violencia menos visible pero no por ello menos dañina. Incluye toda conducta, sea verbal o no, que provoca en la mujer sufrimiento y pérdida del autoestima: amenazas, humillaciones, control, insultos, aislamientos, hacer sentir culpable de manera constante por todo, etc.
- **Violencia económica.** Es la privación intencionada, aunque no justificada, de los recursos en común de la pareja. Puede ir dirigida a la mujer y/o a los hijos e hijas. Incluye: discriminación a la hora de disponer de los recursos compartidos en la pareja, prohibición del trabajo fuera de casa, etc.
- **Violencia sexual.** Es todo acto de carácter sexual forzado por el agresor aunque sea tu marido o tu novio. Incluye: relaciones sexuales no consentidas, intimidación, abuso sexual (haya o no penetración), tocamientos no deseados, no utilizar anticonceptivos que se justifican porque aumenta el disfrute de las relaciones, etc.



“Se puede salir del infierno que es la violencia de género”

Marina Marcoquí

- **Violencia social.** Este tipo de violencia se empieza a gestar bien temprano, al comienzo de su relación como pareja aunque sea en la etapa adolescente, cuando quizá ni siquiera se ha manifestado otro tipo de violencia más palpable. La finalidad es mantenerla alejada de su red de apoyo social para aislarla de su entorno y que no pueda pedir ayuda.
- **Violencia ambiental.** Se refiere a la destrucción o el daño intencionado de aquéllos objetos que tienen significado para la mujer, como muestra del poder y control que tiene el agresor. Por ejemplo, haciendo daño a sus mascotas, destruyendo sus fotografías o su ropa más preciada.
- **Ciberviolencia de género.** Es una violencia que se da a través de las redes sociales, whatsapp, etc. Utiliza estos medios para ejercer un daño o un dominio sobre la mujer. Incluye amenazas, acoso, extorsión, difamación, apología de la violencia contra las mujeres, etc.

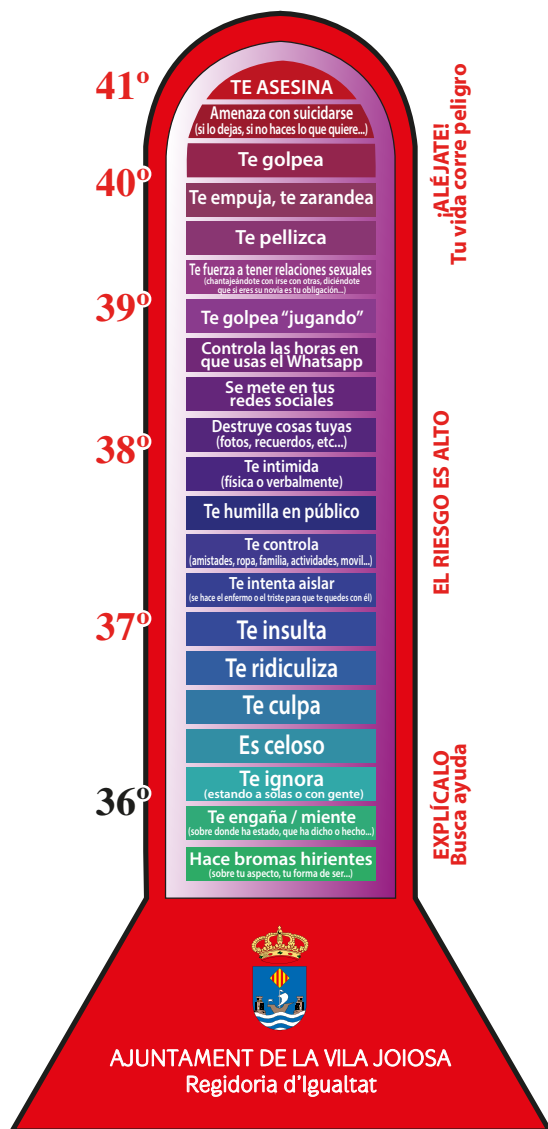
- **Stalking.** Acoso de forma permanente y reiterado alterando gravemente el desarrollo de su vida cotidiana.
- **Sexting.** Difusión no consentida de imágenes íntimas obtenidas con la aprobación inicial de la mujer y el chantaje emocional que se realiza. Por ejemplo si os habéis hecho fotos comprometidas y él amenaza con mandarlas a amistades y a familia si no cedes a sus peticiones o decides dejar la relación.

No hay que olvidar que todos estos tipos de violencia de género pueden darse a la vez, pueden darse solo uno o dos tipos, o en las combinaciones que sea. Que una mujer esté sufriendo un tipo de violencia o todos, no dicta la importancia de este problema social cuyo origen es la desigualdad existente aún hoy en nuestra sociedad entre las oportunidades que tienen los hombres y las mujeres. Todas las mujeres que padecen alguna de estas violencias son víctimas y, por lo tanto, tienen derecho a ayuda.

“Las mujeres tenemos el derecho de ser reinas de nuestras propias vidas, aquí y ahora”

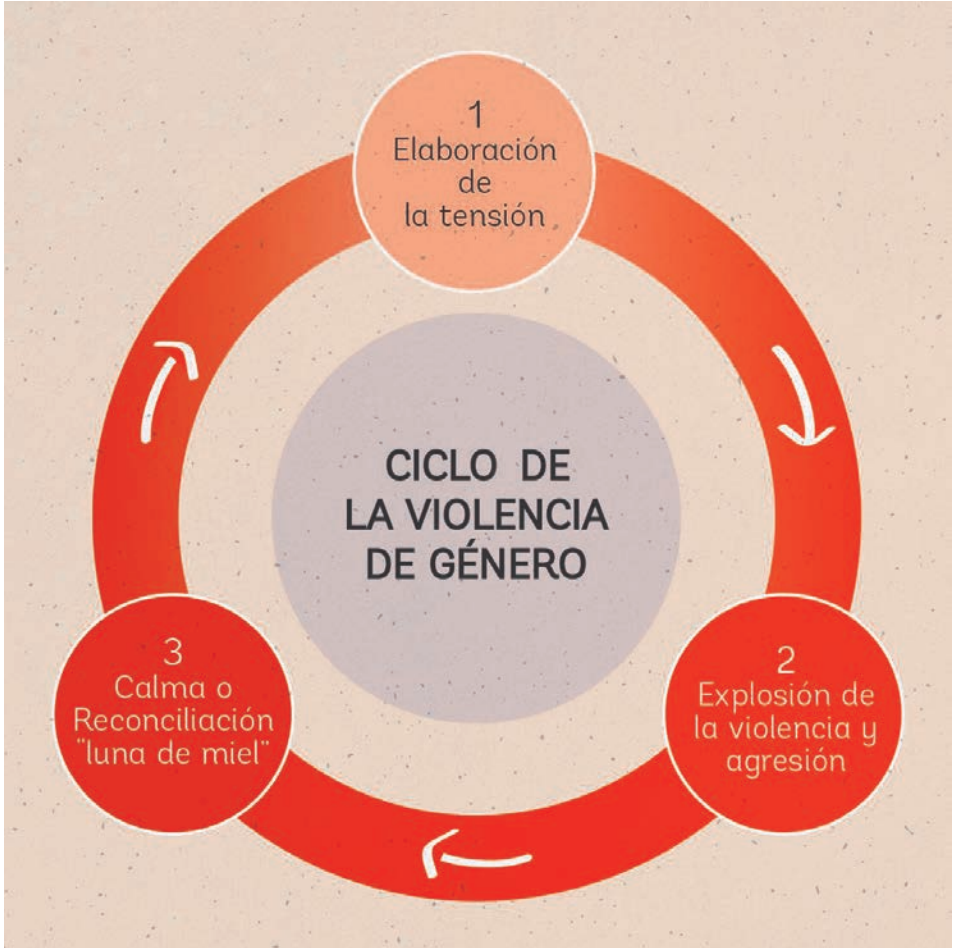
Nuria Varela

4. SEÑALES DE ALARMA EN UNA RELACIÓN DE PAREJA



○ **¿Cómo funciona mi relación de pareja si sufro violencia de género?**

Existe un ciclo denominado Ciclo de la Violencia de género que explica que la violencia puede presentarse de muchas maneras pero suele existir un patrón que se repite:



Fase 1. Acumulación de tensión

Al principio aparece la violencia psicológica: cambios de humor repentinos, enfados por cualquier cosa, gritos, exigencias, todo le molesta, etc. Tú sueles sentirte culpable de lo que pasa y de sus enfados e intentas complacerle en todo para que no llegue el conflicto. Llega un momento en el que crees que la culpable eres tú porque si no, no se enfadaría tanto. Sientes que te vuelves loca.

Fase 2. Explosión de la Violencia

La tensión va aumentando hasta que explota. Aquí ya puede darse el maltrato en todas sus formas: físico, psicológico, sexual...

El fin del maltratador es castigar a la mujer porque sus comportamientos no son los adecuados según él. Aquí puedes llegar a sentir que no tienes control e intentas minimizar lo que ha sucedido porque, en el fondo, crees que te quiere y es tu pareja y que acabará cambiando.

Fase 3. Luna de miel

Esta última fase es la que atrapa a la víctima. Aquí la tensión disminuye y aparece la cara afectiva y cariñosa del agresor. Hace promesas de no volverlo a hacer y le pide perdón a la víctima. Aquí puedes llegar a pensar que va a cambiar y te aferras a esa idea para no dejarlo. Sin embargo, esta “luna de miel” no es eterna y, en cuanto vuelve a producirse algo que no le cuadra al agresor, volvemos a la fase de acumulación de tensión y retornamos al principio.

¿Es mi pareja un maltratador?

Los hombres que maltratan a las mujeres son personas muy diversas y no tienen un perfil concreto. Sin embargo, sí que existen algunos comportamientos que le podrían identificar:

Justifica continuamente sus comportamientos agresivos por problemas externos a él: falta de trabajo, el alcohol, estrés laboral, etc...



Pero nada justifica la violencia.

Nunca asume su culpa sino que te responsabiliza a ti de sus agresiones.
“La comida está fría”,
“¿Dónde vas con esa ropa?”,
“¿Por qué no me haces caso?”...



El respeto mutuo es la base de una relación.

Minimiza sus hechos diciendo que exageras o que estás loca...



Pero tú, en el fondo, sabes que no quieres esa relación en tu vida.

Fundamenta que está bien lo que hizo y busca argumentos que justifiquen su comportamiento...



Sabes que es complicado pero que quieres salir de esa violencia.



“Por mucho tiempo fui lo que pude,
ahora soy todo lo que quiero”

¿Qué consecuencias tiene para mí vivir una situación de violencia de género?

Estar en una relación donde se vive maltrato tiene consecuencias importantes para tu salud y bienestar:

- Consecuencias psicológicas: depresión, ansiedad, miedo, baja autoestima, tristeza de la que no identificas el motivo, aislamiento social, sentimientos de culpabilidad, inquietud, problemas de atención, insomnio, apatía, soledad, etc.
- Consecuencias físicas: malestar, dolores de cabeza, dolores musculares, fatiga, anorexia y/o bulimia, heridas, hematomas, problemas en los embarazos, agotamiento, etc.
- Consecuencias sexuales: abortos, pérdidas de de deseo sexual, embarazos no deseados, etc.

¿Y cómo afecta esta situación de violencia a mis hijos e hijas?

En muchas ocasiones, las mujeres no quieren separarse por miedo a dañar a sus hijos e hijas a las represalias. Sin embargo, cuando existen situaciones de violencia contra la mujer en la pareja, lo mejor para los hijos e hijas es terminar con dicha relación ya que ellos/as también la padecen.

Como consecuencia de vivir estas situaciones, tus hijos e hijas pueden manifestar: mal comportamiento, peleas con compañeros y compañeras, bajar el rendimiento escolar, encontrarse tristes, insomnio, imitar conductas violentas, miedo, etc.



¿Cómo puedo salir de esta situación?

Lo primero que has de saber es que si tu vida corre peligro **has de salir inmediatamente de esa casa** con tus hijos e hijas si los tienes (llévate los documentos o efectos personales más importantes como DNI, tarjetas sanitarias, documentos que certifiquen si ha habido otras denuncias o partes médicos, etc.) y aprovecha a marcharte cuando él no esté. Llama a la Policía Local o a la Guardia Civil si lo necesitas, están para auxiliarte.

Si no has podido recoger nada porque has salido corriendo, no te preocupes, **la policía puede acompañarte al domicilio a recoger todo lo que necesites.**

¡ESTÁS A TIEMPO!

Si te has dado cuenta de que estás sufriendo violencia de género y has tomado la decisión de abandonar esa relación, hay algo que nunca debes olvidar: **ES DIFÍCIL PERO TÚ PUEDES SALIR DE ESTO.** Siempre debes tener claro que **tú no has hecho nada malo** y que no tienes la culpa de lo que te está pasando. Debes saber que es muy importante que:

Te asesores. En el Ayuntamiento de Villajoyosa hay personal específico como asesoras jurídicas o trabajadoras sociales que puede asesorarte e informarte sobre qué pasos tienes que tomar para dejar la vivienda, los derechos que tienes a nivel familiar o de soporte económico si no tienes trabajo o qué hacer si has decidido denunciarle.

Si estoy sufriendo violencia machista, ¿qué puedo hacer? ¿dónde puedo ir?

Recuerda que no estás sola en esto y muchas personas pueden ayudarte. Aquí te proponemos una serie de recursos gratuitos que están cerca de ti en Villajoyosa:

→ **Policía Local, Unidad Sam/Aes**

- ◆ Avenida Pianista Gonzalo Soriano, s/n CESPOL
- ◆ Teléfono 24 horas: 900777787

→ **Guardia Civil**

- ◆ C/ Cervantes, 56
- ◆ Teléfono: 965891143

→ **Bienestar Social → Servicio específico de atención a la mujer y al menor**

- ◆ C/ Huit de Maig (Centro Social Llar del Pensionista)
- ◆ Teléfono: 965894212

→ **Asesoramiento jurídico gratuito a mujeres**

- ◆ C/ Huit de Maig (Centro Social Llar del Pensionista)
- ◆ Teléfonos: 965894212 / 966508443

→ **Centro de Salud Almàssera de Tonda (Villajoyosa)**

◆ Carrer Carles Llorca i Baus, s/n

◆ Teléfono: 966870600

→ **Área de Igualdad del Ayuntamiento de Villajoyosa**

◆ C/ Huit de Maig (C. Social Llar del Pensionista) 2ª planta

◆ Teléfono: 966508443

→ **Centro de la Mujer 24 horas de Alicante**

◆ C/ García Andreu, 12

◆ Teléfonos: 900580888 y 965929747

→ **Teléfonos gratuitos de URGENCIAS 24 horas: 016 y 112**

→ **Oficina Víctima Ayuda Delito (FAVIDE)**

◆ Palacio de la Justicia Benidorm

◆ Teléfono: 966878822

→ **Mujeres con Voz** (asociación comarcal de mujeres contra la violencia de género)

◆ Teléfono gratuito: 664 105 541

¿Debo denunciar?

La denuncia es un tema importante pero complicado y tienes que saberlo. Por eso es fundamental que pidas información. Uno de tus derechos como víctima es el poder realizar una denuncia y la ley te ampara pero también es imprescindible que sepas que en el momento en el que pones la denuncia, la situación de riesgo crece porque tu pareja o ex pareja se siente amenazado y has de estar alerta y tenerlo todo preparado.

¿Por qué es importante denunciar?

- ❖ Es una manera de romper con la situación que estás sufriendo.
- ❖ Así la justicia y la policía podrán poner en marcha las medidas de protección.
- ❖ Podrás incluir la denuncia por violencia machista en el proceso de divorcio.
- ❖ Ayudas a tus hijos e hijas a salir de esa situación de violencia en casa.



MUY IMPORTANTE

Es fundamental que antes de poner la denuncia en la Guardia Civil solicites la presencia de un abogado o abogada especialista en violencia de género (puede ser de oficio que será gratuito) ya que te podrá informar, asesorar, resolver dudas y acompañar.

Una vez estés lista para poner la denuncia recuerda tomarte el tiempo que necesites para contar todo lo que has pasado, entregar informes médicos si los tienes, preguntar todas tus dudas, contar si tus hijos e hijas han estado presente en las agresiones o si pueden estar en riesgo de la misma manera que tu.

Testimonios de mujeres que han salido de la violencia de género:

“Lycho cada día por aprender a quererme”

“Soy dueña de mi vida”

“El amor no duele... sabe bueno”

“El amor no pesa... aligera”

“El amor no ata... da alas”

“El amor no censura... entiende”

“El amor es generosidad, sin respeto no es amor”



Todo el año: Villajoyosa contra las violencias machistas



AJUNTAMENT DE
LA VILA JOIOSA
Regidoria d'Igualtat