



MUJER,
NO ERES NADA
NO ERES NADIE
ERES ESTUPIDA
ME AVERGUENZAS

(si esto es lo que piensa de ti,
es sólo el principio)

GUÍA

ACTÚA, NO ESTÁS SOLA

¿Qué hacer ante la Violencia de Género?

"La violencia contra la mujer es quizás la más vergonzosa violación de los derechos humanos. No conoce límites geográficos, culturales o de riquezas. Mientras continúe, no podremos afirmar que hemos realmente avanzado hacia la igualdad, el desarrollo y la paz."

*Kofi Annan,
Ex Secretario General de las Naciones Unidas*

Decenas de mujeres muertas y millones de mujeres maltratadas todos los años es un balance terrible, que nos debe obligar a reflexionar sobre un fenómeno que va más allá de lo privado para convertirse en uno de los mayores problemas que tiene nuestra sociedad. El sufrimiento y el dolor que hay detrás de cualquier episodio de violencia de género no sólo afecta a la víctima y a su dignidad como persona, es sin duda alguna, un problema que no debe dejar indiferente a nadie, para el que no hay justificación ni puede haber excusa alguna. Es un problema de **TODOS**.

Todos tenemos la obligación de **ACTUAR** para ayudar a erradicar esta terrible lacra; como padres, como educadores, como amigos, vecinos o familiares. Todos podemos hacer nuestra pequeña contribución para acabar con la discriminación y la violencia que sufren todavía muchas mujeres: educando en igualdad y en la no violencia a nuestros hijos, rechazando las actitudes y los comportamientos de las personas que usan la violencia en sus relaciones con los demás, siendo comprensivos con el miedo y las dificultades de quien sufre violencia, proporcionándoles el afecto, la protección y el apoyo necesario para que puedan superar esa terrible situación.

Desde esta perspectiva y en el marco de las acciones del **Programa de Prevención de Violencia de Género de la Mancomunidad La Vega**, hemos elaborado la **Guía "Que hacer ante la violencia de género"** en la que podéis encontrar de forma clara y sencilla que es y en que consiste la violencia de género, instrucciones sobre como afrontar una situación de violencia, que recursos están a vuestra disposición y donde podéis acudir en caso de necesidad. No es solo una guía para mujeres maltratadas. Es una Guía pensada para TODOS, para que podamos entender mejor, saber que hacer, como ayudar.

Un saludo,

CONCEJALÍAS DE SERVICIOS SOCIALES Y MUJER DE LOS AYUNTAMIENTOS DE REDOVÁN,
ALGORFA, JACARILLA Y SAN MIGUEL DE SALINAS



LOS MALOS TRATOS

La **violencia de género** supone un atentado a la dignidad de la persona, a su integridad y a su libertad. Naciones Unidas reconoce que es el crimen más numeroso del mundo y debe ser considerado como una grave violación de los derechos humanos.

Existen malos tratos cuando la violencia se ejerce en el ámbito familiar o doméstico, por personas de su entorno: marido, compañero, padre, hijos o hermanos. Pueden ser psíquicos, físicos, sexuales y materiales o económicos.

EL CICLO DE VIOLENCIA FAMILIAR

Los malos tratos comienzan poco a poco, con pequeños episodios que parecen insignificantes pero que no lo son: insinuaciones malintencionadas, desautorizaciones, mentiras,... que se van intensificando a lo largo del tiempo.

El maltrato es un **proceso cíclico**, que pasa por varias fases: se inicia con una **fase de acumulación de tensión** (agresiones verbales y psíquicas), seguida de una **fase de estallido de la violencia física** (golpes, descontrol,...) y que culmina en una **fase de falso arrepentimiento** del agresor (no volverá a ocurrir, todo cambiará,...).

Este ciclo se repite una y otra vez y cada vez es más violento y más corto en el tiempo.



¿ESTOY SUFRIENDO MALOS TRATOS?

Es importante **saber reconocer e identificar** si estás sufriendo una situación de malos tratos. Te proponemos que analices el siguiente cuestionario.

Si tu pareja, un familiar o la persona con la que convives habitualmente ...

- ¿Te insulta? ¿Te amenaza? ¿Te hace sentir estúpida?*
- ¿Hace comentarios humillantes delante de tus hijos/as o de cualquier otra persona?*
- ¿Te impide ver a tu familia, tener relaciones con amigas, vecinas o personas conocidas?*
- ¿Te obliga a mantener relaciones sexuales aunque a ti no te apetezca?*
- ¿Decide sobre lo que puedes o no puedes hacer?*
- ¿Ejerce un control total sobre el dinero, incluso sobre el tuyo propio?*
- ¿Valora tu trabajo de forma despectiva?*
- Cuando se enfada, ¿te empuja o golpea de alguna manera? ¿Rompe cosas?*
- Te dice cosas como “¿tu adonde vas a ir sin mi, si no eres capaz de hacer nada sola?*
- ¿Te ignora, no te habla o no te escucha cuando hablas?*
- ¿Te dice que eres una inútil y nada de lo que haces está bien?*
- ¿Llega a darte miedo en algunos momentos?*
- ¿Se muestra especialmente celoso sin razón, acusándote de coquetear con unos y otros?*
- ¿No respeta ni tiene en cuenta tus necesidades?*

Si has contestado **sí algunas de estas preguntas, estás siendo maltratada.**

No está en tus manos cambiar el comportamiento del agresor, por muchas muestras de arrepentimiento y ternura que él exprese y por muchos esfuerzos que tú hagas, él no va a cambiar. Pero tú sí puedes hacer cosas para salir de esta situación. Recuerda que **no estás sola**, que tienes a tu disposición diversos servicios y profesionales para ayudarte.



¿QUÉ PUEDES HACER si SUFRES MALOS TRATOS?

Acudir a los Servicios Sociales de tu Ayuntamiento: donde un/a trabajador/a social y un psicólogo te proporcionarán atención, asesoramiento y la información necesaria sobre lo que tienes que hacer y los recursos de los que dispones.

Acudir al Centro de Salud: si has sufrido daños físicos o psíquicos o crees que puedes tenerlos, debes acudir a un centro sanitario donde evaluarán las lesiones. Pide una copia del parte médico pues será una prueba relevante en el juicio.

Denunciar los hechos: Formaliza tu denuncia ante la Policía Local, el Juzgado de Guardia, en la Policía Nacional o en el Cuartel de la Guardia Civil. Lee bien la denuncia antes de firmarla y solicita los cambios oportunos. Pide una fotocopia de la misma. Si no tienes recursos económicos puedes solicitar un abogado de oficio.

Solicitar la Orden de Protección: Si necesitas protección, puedes solicitar una Orden de Protección en la Policía, los Juzgados, Fiscalía o en los Servicios Sociales. Se te proporcionará un formulario que una vez, lo hayas cumplimentado, será remitido inmediatamente al Juzgado. Este te llamará a declarar, y en su caso, adoptará medidas para tu protección de tipo penal, civil y asistencial (prisión y/o alejamiento del agresor, prohibición del acceso a la vivienda, etc...).

Solicitar el servicio de teleasistencia móvil para víctimas de violencia de género: Si dispones de dicha Orden de Protección y consideras que todavía hay riesgos para tu seguridad, puede dirigirte a los Servicios Sociales y solicitar este servicio, que es un dispositivo móvil, que te permite estar en contacto con los servicios de emergencia las 24 horas, estés donde estés.

Acudir al Centro Mujer 24 horas: Si necesitas atención urgente, un centro de acogida o realizar cualquier consulta sobre este tema, también puedes dirigirte al Centro 24 horas. Allí te atenderán todos los días de la semana durante las 24 horas.



¿QUÉ HACER SI **DECIDES IRTE DE CASA?**

Puedes solicitar en el juzgado el alejamiento del agresor, no obstante, si consideras que está en peligro tu propia seguridad y la de tus hijos y decides que lo mejor es irte de casa, tienes derecho a hacerlo sin que se considere abandono de hogar, siempre que en un plazo de 30 días presentes en el Juzgado, demanda de separación o medidas provisionales.

Si abandonas el domicilio, procura llevar contigo:

- El libro de familia.
- DNI propio y de los hijos/as
- Cartilla de la seguridad social o tarjeta sanitaria.
- Nómina de la persona con la que convives o copia de la Declaración de Renta de las Personas Físicas (IRPF)
- Facturas y documentos que acrediten las propiedades, ahorros y los gastos de sostenimiento familiar.

Si no has tenido tiempo para recoger dichos objetos y te da miedo volver sola, pide a la policía que te acompañe.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA **TU SEGURIDAD**

- **Ten un diario.** Registra con detalle los episodios de agresión.
- Documenta los daños personales. **Anota e intenta hacer fotos de tus daños.** Si vas al médico, que él también haga fotografías. Las necesitarás cuando realices la denuncia.
- **Guarda** los documentos y algo de dinero en un lugar seguro.
- **Cuéntaselo a alguien.** Es importante que cuentes con todo el apoyo posible. Que no te de vergüenza implicar a tu entorno en tu protección.
- **No confíes en él cuando diga que es la última vez.** Prepara una salida rápida y segura de casa.
- **Nunca aceptes hablar a solas con el agresor.** Cambia tus rutinas y trata de estar acompañada el mayor tiempo posible.
- **Denuncia.** Si no lo haces, perderás tus derechos al abandonar el hogar y no será posible poner en marcha los dispositivos para tu protección.



RECURSOS ANTE LA

Ante la violencia familiar, **no actúes sola. Infórmate y pide ayuda.** Estos son los recursos de los que dispones a nivel local, situados en las columnas correspondientes a cada municipio y otros recursos, a continuación y que son comunes a todos los habitantes de nuestra Mancomunidad.

REDOVÁN

Servicios sociales

966735550

Consultorio médico

966755408

Urgencias

Centro Salud Callosa

965311617

Policía Local

608072253

Guardia Civil

Callosa

965310185

ALGORFA

Servicios sociales

965700146. Ext 117

Consultorio médico

966780438

Urgencias

Centro Salud Almoradí

965701213

Policía Local

659490462

Guardia Civil Almoradí

965700128



VIOLENCIA FAMILIAR

JACARILLA

Servicios sociales

966772148

Consultorio médico

965350553

Urgencias

Centro Salud Bigastro

966770200

Policía Local

679993967

Guardia Civil

Jacarilla

965350414

SAN MIGUEL DE SALINAS

Servicios sociales

965720000

Centro de Salud

965720000

Urgencias

Centro Salud S. Miguel

965720000

Policía Local

639620022/ 965720787

Guardia Civil S. Miguel

965720004



RECURSOS

- **Guardia Civil.** Cuenta con un servicio de atención a la mujer y el menor (EMUNE). Teléfono de urgencias: **062**
- **Cuerpo Nacional de Policía:** Cuenta con un servicio de atención a la mujer (SAM). Teléfono: **965148888**. Teléfono de urgencias: **091**
- **Teléfono único de urgencias y emergencias:** **112**
- **Centro Mujer 24 horas:** Atención telefónica gratuita: **900580888**
- **Teléfono gratuito de asistencia jurídica a la mujer:** **902011029**
- **Juzgados:** Dirígete al juzgado de Guardia. A los habitantes de San Miguel de Salinas les corresponde los juzgados de Torrevieja y a los habitantes de Redován, Algorfa y Jacarilla los juzgados de Orihuela.
- **Oficina de Atención a Víctimas del Delito** cuya demarcación para los municipios es la misma que la de los juzgados:
Torrevieja: **965712390** y Orihuela: **965335958**

Es interesante que tengas esta guía a mano. Si es posible guarda los teléfonos de urgencias y emergencias en tu móvil



GUÍA

Programa de Prevención de la Violencia de Género



Servicios Sociales y Mujer



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE REDOVÁN



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALGORFA



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE JACARILLA



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE SAN MIGUEL DE SALINAS



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE