

# GUÍA DE AYUDA A LA MUJER SOBRE LAS RELACIONES VIOLENTAS

DURANTE ESTAS PÁGINAS PODRÁS:

ENCONTRAR HERRAMIENTAS PARA SABER SI TU RELACIÓN ES VIOLENTA Y NO MERECE LA PENA.

CONOCER DÓNDE PUEDES ACUDIR EN EL CASO DE QUE ESTÉS SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO.

APRENDER LOS PASOS QUE PUEDES SEGUIR PARA TERMINAR CON ESTA SITUACIÓN Y SER FELIZ COMO MERECE.

DESMENTIR IDEAS QUE SE TIENEN SOBRE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y SUS MALTRATADORES.

Y SOBRE TODO, DESCUBRIR MOTIVOS PARA PENSAR QUE NO ESTÁS SOLA, CUENTAS CON NUMEROSOS RECURSOS EN LOS QUE INFORMARTE Y PEDIR AYUDA.

Esta es una guía para ayudarte, para resolver las dudas que tengas o las nuevas que puedan aparecer sobre las relaciones violentas, las relaciones donde el buen trato está ausente. Puede que seas tú quien lo esté sufriendo o puede que tengas a una amiga, hermana, madre o cualquier persona cercana y quieras saber cómo puedes ayudar.



## Mujer

Durante toda nuestra vida, ya desde la infancia, **nos han contado que el amor supone entregarnos en cuerpo y alma**, que somos la mitad de alguien y no personas completas, que amar es perdonar, lo que, aunque parezca increíble, puede llevarnos a relaciones violentas sin casi darnos cuenta, ya que, además, no es algo que ocurre de la noche a la mañana.

**Es importante** saber que no es necesario sufrir violencia física para ser víctima de violencia de género, hay muchas otras formas. Aquí tienes señales a las que hay que prestar atención si tu pareja o expareja las hace:

**La violencia psicológica se da cuando:**

- Controla a quién llamas, a quién escribes o con quién quedas, cómo vistes, incluso pidiendo que cambies o dejes de hacer estas cosas chantajeándote “si me quieres de verdad, no lo hagas”.
- Se enfada si no estás totalmente disponible para él.
- Te hace sentir la culpable de los problemas y te dice que sin él no serías nada.
- Se enfada, te insulta, te humilla, te amenaza con dejarte, abandonarte, quitarte a tus hijos/as, quitarte el pasaporte y esto crea en tí una sensación de miedo e inseguridad.
- Tiene celos de cualquier persona con la que hables, diciéndote que tienes otras intenciones.

**La violencia física** se da cuando te empuja, golpea, araña, o te hace cualquier cosa que provoque un daño o sufrimiento físico y afecte tu integridad: hematomas, heridas, quemaduras, cortes.

Si te amenaza, presiona, obliga o chantajea para tener relaciones sexuales con él sin que tú quieras, estás sufriendo **violencia sexual**.

Si controla cómo usas el dinero, bloquea las cuentas bancarias o impide que accedas a tu salario, estás sufriendo **violencia económica**.

Te amenaza con matar a tus hijos/as o les agrede, estás sufriendo **violencia vicaria**.

Entonces... ¿qué es una **RELACIÓN sana**? Es cuando:

- Escucha y se interesa por tus sentimientos.
- No te grita, humilla ni desprecia.
- No te amenaza.
- Jamás te agrede.
- Respeto tus relaciones familiares y sociales.
- No te presiona para tener relaciones sexuales.
- Respeto tus decisiones.
- No juzga tu forma de vestir.
- Respeto tu libertad e intimidad y confía en ti.

Aquí tienes **recursos públicos y gratuitos** que puedes utilizar en cualquier momento que lo necesites

**016**  
Atención a víctimas de violencia de género  
016-online@mscbs.es

**900 58 08 88**  
Centro Mujer 24 horas  
Comunidad Valenciana  
igualdad@mancomunidadlavega.es

**658 757 284**  
Agencia de Igualdad  
Mancomunidad La Vega  
igualdad@mancomunidadlavega.es

**Servicios sociales de AT. Primaria: Algorfa**  
C/ Mayor, 13  
(frente Plaza de España).  
**966 783 048**  
algorfa@mancomunidadlavega.es

**Jacarilla**  
Casa del Guardia Jardines Palacio Marqués de Fontalba  
**966 772 148**  
jacarilla@mancomunidadlavega.es

**Redován**  
Plaza del Ayuntamiento, 4  
**966 755 639**  
redovan@mancomunidadlavega.es

**San Miguel de Salinas**  
C/ 19 de abril, 36  
**966 723 115**  
sanmiguel@mancomunidadlavega.es

**Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género**  
www.violenciagenero.igualdad.gob.es/

**Consellería de Igualdad y políticas inclusivas**  
www.sinmaltrato.gva.es

# no estás sola, cuenta con nosotras



## La culpabilidad

Incluso después de haber abandonado esa relación, es un síntoma muy común que te sientas culpable, tal y como él te ha hecho sentir y puedes preguntarte:

“ ¿Por qué me enamoré de él? ”

“ ¿Cómo pude perdonarlo? ”

“ ¿Por qué volví? ”

“ ¿Cómo lo aguanté? ”

“ ¿Por qué no me fui? ”

“ ¿Por qué lo quería? ”

“ ¿Por qué no lo supero? ”

1 / Porque al principio no se mostró como un maltratador. Nadie se enamora de alguien que desde el principio te trata mal.

2 / Lo perdonaste porque nos enseñan que por amor hay que perdonar, además, él, como veremos más adelante, intentaba mostrarse arrepentido.

3 / No hay una respuesta única, tendrás la tuya y será tan válida como cualquier otra.

Es importante que sepas que el único responsable es ÉL. Te preguntarás por qué algunos hombres que maltratan hacen esto a las mujeres.

Un hombre maltratador ha asumido que tiene que tener a una mujer a su disposición, que tiene derecho a que sea de su propiedad, por lo que intenta controlarla de todos las formas posibles.

No importa lo que hagas, no es tu responsabilidad si él te maltrata, el único problema y culpable es ÉL y solo ÉL.

## EL MALTRATADOR

No tiene que ser violento ni tiene que tener ninguna enfermedad mental, eso puede usarlo como excusa. Es manipulador. Te chantajea. Se hace la víctima. Te hace sentir que eres la culpable y que te preguntes que lo has hecho mal y por eso lo mereces. Intenta apoderarse de tu vida.

## Podrás preguntarte, ¿cómo ha conseguido que entre en esta violencia?

La violencia de género no surge de repente. Al principio, él no se muestra como es en realidad, hace creer que vuestra relación es perfecta, que eres la persona que siempre había buscado, su media naranja, lo que hace fácil meterse sin darnos cuenta.

Después se enfada con facilidad, te intenta hacer ver que haces cosas mal hasta que intentes tranquilizar la situación y vuelvas a creer que sois felices. Puede insultarte, reprocharte, y dar escenas de celos, control y burlas (Esta fase se llama **tensión**).

Más tarde puede llegar una fase llamada **agresión**, donde, no tiene porqué agredirte físicamente al principio, pero sí hay insultos y después puede llegar a pegarte, violarte, hasta la muerte, culpándote de su ataque, haciéndote creer que mereces el castigo.

Tras estas dos fases, que suelen ir seguidas, en diferentes días o en el mismo, llega un momento llamado **luna de miel**, cuando puedes empezar a cuestionarte la relación y él puede llorararte, pedirte perdón o decirte que no volverá a pasar, que tiene miedo a perderte, con promesas de cambio, interés sexual, regalos y “tranquilidad”. Puedes pensar que no volverá a repetirse el suceso, sin embargo, se repetirá una y otra vez y con mayor peligro para ti.

## Violentómetro

La violencia puede ir escalando por las siguientes conductas. Aquí puedes ver un termómetro donde situar tu relación.

ASESINARTE  
AMENZA CON SUICIDARSE  
TE GOLPEA  
TE EMPUJA  
TE PELLIZCA  
TE FUERZA A TENER SEXO  
TE GOLPEA JUGANDO  
CONTROLA TU WHATSAPP  
SE METER EN TU FACEBOOK  
DESTRUYE COSA TUYAS  
TE INTIMIDA, FÍSICA O VERBALMENTE  
TE HUMILLA EN PÚBLICO  
TE CONTROLA AMISTADES, ROPA, MÓVIL  
TE INTENTA AISLAR  
TE INSULTA  
TE RIDICULIZA  
TE CULPA  
ES CELOSO  
TE IGNORA  
TE ENGAÑA O MIENTE  
HACE BROMAS HIRIENTES SOBRE TI



## Al vivir esto es normal sentir que no puedes denunciar, que te entren multitud de dudas... ¿denuncio? ¿no denuncio?

Son muchos los motivos que pueden hacerte dudar de poner una denuncia o no:

- El miedo y la inseguridad que puedes sentir hacia él.
- No saber del todo si estás siendo maltratada porque te ha hecho creer que tú eres la culpable y que cambiará.
- Que dependas económicamente de él.
- Tener miedo a cambiar de casa.
- Vergüenza por el qué dirán.
- Miedo a perder a tus hijos/as.
- Si eres extranjera, miedo a la expulsión del país.
- El estrés y la incertidumbre.

Pensar que nadie te puede ayudar a salir de esto, pero denunciar es una solución para empezar una nueva vida, libre de violencia.

## ¿Cómo ayudo a una amiga, prima, hermana o cualquier mujer que le esté pasando?

- ✗ Entendiendo que no es algo fácil de contar, y que si no lo hace, no hay que presionarla, sino intentar mostrarle confianza, que sepa que estás ahí para cuando decida contarlo.
- ✗ No la juzgues si no te lo ha contado antes y ten paciencia, no es fácil.
- ✗ No le obligues ni presiones para cortar la relación ni dejes de hablarle si no lo hace, eso solo te alejará de ella.
- ✗ Intenta ponerte en su lugar, que sepa que te tiene cerca si te necesita.
- ✗ Busca ayuda que poder ofrecerle, como los recursos que aparecen en esta guía.

## ¿Conoces las ventajas de dejar la relación?

El maltratador puede intentar a toda costa que no lo dejes, con amenazas, acoso o agresiones físicas. Además, puedes pensar que no tendrás el apoyo de la gente, que te pueden culpabilizar o no creerte, pero las **ventajas** de dejar esta relación son muchas:

- ✔ Acabará todo el abuso, humillación y malos tratos recibidos.
- ✔ Podrás apartar el miedo.
- ✔ Recuperarás la salud física y emocional.
- ✔ Ayudarás a tus hijos/as si los/las tienes.
- ✔ Aprenderás a quererte, a recuperarte.
- ✔ **SERÁS LIBRE**, para ser feliz, sin control, para disfrutar sin tener que pedir permiso o sentirte culpable.

## Necesito ayuda, ¿qué puedo hacer?

Si estás en una situación de emergencia o peligro.

Puedes llamar a:

**112**  
**091 Policía Nacional**  
**062 Guardia Civil**

\*Todos los teléfonos son gratuitos.



QR para descargar la APP

Si no puedes realizar una llamada, la **APP ALERTCOPS**, desde la que se enviará una señal de alerta a la policía con tu localización.

Si lo que necesitas es información general sobre violencia de género o asesoramiento jurídico:

**Teléfono 016**  
**016-online@mscbs.es**

Puedes asesorarte 24 horas, los 365 días del año sobre los recursos disponibles y los derechos de las víctimas de violencia de género. En el caso de asesoramiento jurídico el horario es de 08:00 a 22:00 h.

Este servicio se presta en 52 idiomas y con un servicio adaptado a posibles situaciones de discapacidad:

Servicio TELESOR  
[www.telesor.es](http://www.telesor.es)  
Servicio de videointerpretación SVISUAL  
[www.svisual.org](http://www.svisual.org)

# La denuncia

### ¿Quiénes pueden denunciar?

Puedes denunciar tú misma o cualquier persona (familia, personal médico, vecina/o, servicios sociales) que conozca la violencia que se haya producido. También puedes denunciar tú pero ir acompañada de alguna persona con la que tengas confianza.

### ¿Dónde se puede denunciar?

- Llamando al **teléfono 062** (de la Guardia Civil).
- Comunicación verbal ante los/las agentes que se encuentran prestando servicio.
- Declaración formal, presentándose en las dependencias de la Policía Nacional, Policía Local, Guardia Civil, Juzgado de Violencia sobre la mujer de tu zona o Juzgado de Guardia.

**A tener en cuenta.** Si tienes miedo y crees que puede darse una nueva agresión hacia ti o tu familia, solicita la orden de protección al mismo tiempo que denuncias.

### ¿Cómo y qué decir en la denuncia?

Lo más importante es tomarte tu tiempo para contar de la forma más detallada que puedas todo lo que te ha sucedido (intenta recordar fechas, frases que te dijo), tanto lo que has sufrido tú, como tus hijas e hijos, si los/las tuvieras. Aporta datos del agresor, nombra personas que hayan estado presentes durante las situaciones violentas si las hubiera y el parte médico en caso de lesiones (las lesiones pueden ser físicas y también reflejan tu estado emocional).

Al terminar y, antes de firmar tu denuncia, comprueba que aparecen todos los hechos que has relatado. De todas formas, si no te encuentras en una buena situación emocional, durante la fase de instrucción en el Juzgado podrás ampliarla. **No olvides** pedir copia de la denuncia.

Si has sufrido lesiones, te acompañarán al hospital o centro de salud más cercano para que te hagan un reconocimiento médico, donde es aconsejable que se relate al personal sanitario la agresión que has sufrido así como tu estado físico y anímico.

**Hay algunos términos que escucharás y puede que no conozcas**

**El parte de lesiones.** El parte médico de lesiones tiene mucha importancia, a veces es el único instrumento con el que cuentan los juzgados y es la única prueba de un posible delito, ya que hay contusiones que con el tiempo desaparecen. Además, sirve para avalar tu declaración y, sobre todo, para activar medidas de protección.

**La orden de protección.** Busca proteger a las víctimas de su agresor, retirando armas u otros objetos peligrosos que el agresor pudiera tener, prohibiendo la comunicación entre la pareja y dotando a la víctima de la custodia de los hijos/as o el disfrute de la vivienda.

La denuncia permite visibilizar la situación de violencia que estás viviendo y así protegerte y ayudarte a través de los órganos judiciales, la fiscalía, las fuerzas y cuerpos de seguridad y los servicios sociales.

Estos son los pasos a seguir desde el momento que decides denunciar.

### Si tienes hijos/as, ¿qué pasaría con ellos/as?

Tus hijos/as estarán mejor si tú estás segura, ya que ellos/as también son víctimas en el momento en el que tú lo eres. Tendrán la misma protección que tú.

### ¿Y si tengo una discapacidad?

Desde Servicios Sociales cuentas igualmente con profesionales para ayudarte durante todo el proceso ante alguna discapacidad intelectual o física.

### ¿Qué pasa después de la denuncia?

Una vez puesta la denuncia, se enviará al Juzgado de Violencia donde te citarán para ratificar la denuncia ante el juez/la jueza y determinar la culpabilidad del agresor.

Después tendrás a tu disposición a profesionales de servicios sociales y centros mujer 24 horas para todo el apoyo psicológico, laboral y económico que necesites. La policía deberá llevar un seguimiento para que no se repitan los malos tratos.

**Tus derechos como víctima de violencia de género:**

- Recibir información y asesoramiento.
- Atención psicológica, social y jurídica para ti y tus hijas e hijos.
- Representación legal gratuita en el caso de que quieras denunciar y vayas a un juicio, o en el caso de que quieras divorciarte y no dispongas de recursos económicos.
- Si necesitas prestaciones de la Seguridad Social, derechos económicos o el permiso de residencia y trabajo, es necesario que hayas denunciado la situación de violencia y tengas una resolución judicial que reconozca que eres víctima de violencia de género.

\*Si eres una mujer extranjera y, tras una sentencia, se te reconoce como víctima de violencia de género, puedes solicitar autorización de residencia temporal por razones humanitarias ante la Subdelegación de Gobierno de cada provincia.