

The image features a solid purple background. In the center, there is a faint, circular, textured pattern that resembles a face or a stylized portrait. The left and right sides of the image are decorated with vertical borders of black, expressive brushstrokes of varying lengths and directions. The text is centered in the lower half of the image.

manual de  
ayuda a  
mujeres

# ABRIENDO LOS OJOS

- Identificación de la violencia doméstica
- Violencia contra las mujeres: definición de violencia doméstica
- Tipos de violencia
- Mitos y realidades
- El ciclo de la violencia
- ¿Cómo actúa el hombre que maltrata? La trampa de los falsos indicios
- Consecuencias para las mujeres
- ¿Cómo romper el círculo?

# CONSEJOS PRÁCTICOS

- ¿Cómo actuar antes, durante y después de una agresión?
- Comunicación con el médico
- Ya no puedo más. Salida del domicilio
- Denuncia. Actuación ante las fuerzas de seguridad
- Indicaciones para después de la separación

# MOVILIZANDO RECURSOS

- GUÍA ÚTIL de recursos

# LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

“ES TODO **ACTO DE VIOLENCIA** BASADO EN LA **PERTENENCIA AL SEXO FEMENINO** QUE CAUSA O ES SUSCEPTIBLE DE CAUSAR A LAS MUJERES DAÑO O SUFRIMIENTO FÍSICO, SEXUAL O PSICOLÓGICO, E INCLUYE AMENAZAS DE TALES ACTOS, RESTRICCIÓN O PRIVACIÓN ARBITRARIA DE LA LIBERTAD, TANTO EN LA VIDA PÚBLICA COMO EN LA PRIVADA”.

**ART. 1. DECLARACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS**

ENTENDEMOS LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES COMO UNA MANIFESTACIÓN DE UNA **RELACIÓN DE DESIGUALDAD**, DE SUBORDINACIÓN AL HOMBRE. ES, POR TANTO, UN PROBLEMA SOCIAL.



# MUJERES EN CIFRAS

**DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS SÓLO UN 4,2% RECONOCEN QUE ESTÁN SIENDO MALTRATADAS**

SE TARDA MÁS DE 5 AÑOS DE MEDIA EN DENUNCIAR EL MALTRATO, PERO EN MUCHOS CASOS SE SUPERAN LOS 10-15 AÑOS

**SÓLO SE DENUNCIA UN 5% DEL TOTAL DE CASOS DE MALOS TRATOS, PERMANECIENDO OCULTAS LA MAYOR PARTE DE LAS AGRESIONES**

UN 12,4% DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS ESTÁN SIENDO MALTRATADAS

**LOS ACTOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES SON NUMEROSOS Y POCAS VECES SE DENUNCIAN. PERO AFORTUNADAMENTE CADA VEZ MÁS MUJERES QUE HAN SUFRIDO DIFERENTES FORMAS DE VIOLENCIA BUSCAN AYUDA Y APOYO**

EN EL AÑO 2004, EN EL SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA MUJER DE LA REGIDORIA DE PROMOCIÓN DE LA DONA, SE HAN ATENDIDO 185 NUEVOS CASOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

# DEFINICIÓN DE MALTRATO DOMÉSTICO

“SE REFIERE A LAS AGRESIONES **FÍSICAS, SEXUALES O DE OTRA ÍNDOLE** LLEVADAS A CABO REITERADAMENTE POR PARTE DE UN FAMILIAR (HABITUALMENTE EL MARIDO), Y QUE CAUSAN DAÑO FÍSICO Y/O PSÍQUICO Y VULNERAN LA LIBERTAD DE OTRA PERSONA (HABITUALMENTE LA ESPOSA)”.



ASÍ, LOS MALTRATOS PUEDEN SER **FÍSICOS** (COMO CUANDO ALGUIEN PEGA A OTRA PERSONA UNA BOFETADA, LE DA UN EMPUJÓN, PATADAS, PELLIZCOS...), **PSICOLÓGICOS** (INSULTOS, HUMILLACIONES, MENOSPRECIO, IGNORANCIA..) O **SEXUALES**. SIEMPRE QUE HAY MALTRATOS FÍSICOS O SEXUALES, TAMBIÉN SE DAN MALTRATOS PSÍQUICOS.



# MITOS SOBRE EL MALTRATO

## **EL MALTRATO A MUJERES ES RARO Y AISLADO**

Cada 15 segundos una mujer es maltratada. Es la mayor causa de lesiones en la mujer, prevaleciendo sobre violaciones callejeras, asaltos o accidentes de coche. De tres a cuatro millones de mujeres son maltratadas cada año.

## **A LAS MUJERES LES GUSTA EL ABUSO, SI NO SE MARCHARÍAN**

A ninguna mujer le gusta la degradación y la humillación de una relación violenta, pero muchas mujeres no tienen alternativa: no tienen un sitio donde acudir, ni recursos financieros o sustento. Además, muchas se enfrentan a amenazas de incremento de la violencia si intentan marcharse.

## **EL MALTRATO A LAS MUJERES OCURRE PRINCIPALMENTE EN LAS FAMILIAS DE BAJOS INGRESOS Y ETNIAS**

La violencia familiar es transversal, afecta a mujeres de cualquier raza, clase social y nivel cultural. Los servicios sociales dan cuenta de un número proporcionalmente mayor de mujeres con bajos ingresos, porque las mujeres con mayores medios acuden a servicios privados.

## **LAS MUJERES TIENEN PROBLEMAS MÁS IMPORTANTES QUE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA**

Esta violencia supone la causa más común de lesiones en la mujer. La integridad personal es el problema más serio.

## **CON EL TIEMPO, LOS PROBLEMAS DE MALTRATOS SE SOLUCIONAN**

Cuanto mayor es el tiempo que la mujer está expuesta a los malos tratos, mayores serán las secuelas psicológicas y menores sus posibilidades de recuperación. En no pocos casos, las secuelas psicológicas se harán crónicas y, quizás, irreversibles.

## **LOS MALTRATOS SON INCIDENTES DERIVADOS DE UNA PÉRDIDA DE CONTROL MOMENTÁNEO**

Los maltratadores emplean las amenazas, las intimidaciones y el abuso psicológico, etc., para coaccionar y controlar a la víctima. La agresión física no puede ser continua pero permanece como un factor oculto y constante de amedrantamiento. Los maltratadores son selectivos en el ejercicio de la violencia, lo que demuestra que son capaces de controlarse en cualquier otra situación con extraños.

## **LAS MUJERES DEBEN QUEDARSE JUNTO A SUS PAREJAS AUNQUE LAS MALTRATEN, PORQUE ES LO MEJOR PARA SUS HIJOS/AS**

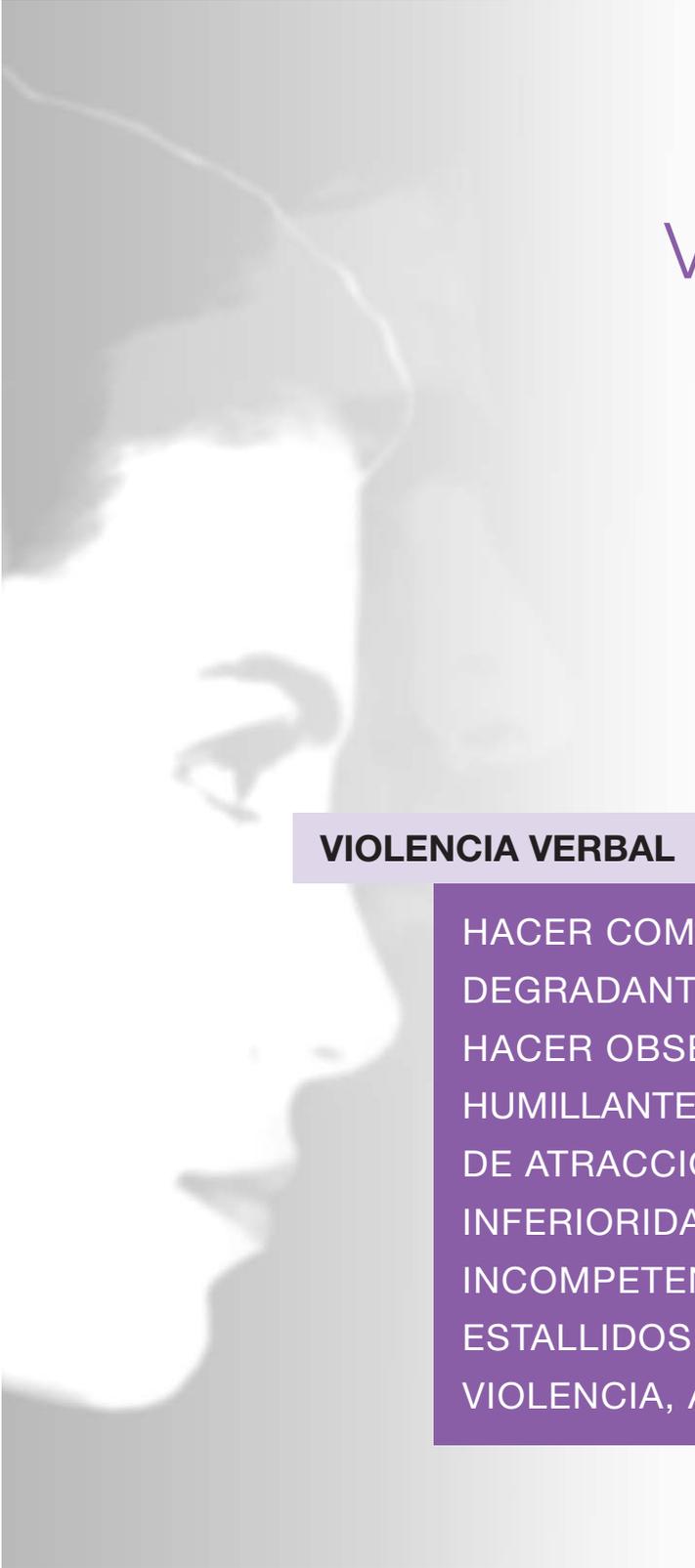
Es negativo que los niños y niñas vivan en un ambiente en que existe violencia constantemente. Esto es cierto aun cuando los hijos e hijas no hayan sido el objeto del maltrato físico. Ningún niño o niña necesita a un padre maltratador.

## **EL AMOR PUEDE CAMBIARLO**

En los maltratos no hay sentimientos de amor, sino de posesión. Él es así y difícilmente otra persona le hará cambiar.

## **ACTÚA DE FORMA VIOLENTA PORQUE BEBE**

El alcohol no puede explicar las conductas violentas de su marido o pareja. Muchas personas alcohólicas no utilizan la violencia en su casa y muchas otras que mantienen relaciones abusivas no consumen alcohol.



# TIPOS DE VIOLENCIA

## **VIOLENCIA VERBAL**

HACER COMENTARIOS  
DEGRADANTES, INSULTAR,  
HACER OBSERVACIONES  
HUMILLANTES SOBRE SU FALTA  
DE ATRACCIÓN FÍSICA,  
INFERIORIDAD O  
INCOMPETENCIA, GRITOS,  
ESTALLIDOS VERBALES DE  
VIOLENCIA, AMENAZAS DE...?

## ABUSO SEXUAL

LE EXIGE TENER RELACIONES SIN IMPORTARLE SUS DESEOS, NO ACEPTA LAS NEGATIVAS, LA VIOLA.

TOMA REPRESALIAS SI ELLA NO ACCEDE A TENER RELACIONES SEXUALES.

LE OBLIGA A REALIZAR PRÁCTICAS QUE ELLA NO DESEA (VER PORNOGRAFÍA, VESTIRSE DE MANERA PROVOCATIVA, LE HACE FOTOS SIN SU CONSENTIMIENTO, ETC.).

LE OBLIGA A TENER RELACIONES CUANDO ESTÁ DEPRIMIDA, CANSADA, ENFERMA, INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE UN PARTO O UN ABORTO, DE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO, DE UNA AGRESIÓN, ETC.

PRETENDE TENER RELACIONES CUANDO ESTÁ SUCIO Y MALOLIENTE.

LE CONTAGIA ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL VOLUNTARIAMENTE.

LA ACUSA DE FRÍGIDA O NINFÓMANA, LA COMPARA CON OTRAS MUJERES.

LA UTILIZA COMO DESCARGA HOSTIL DESPUÉS DE UN DISGUSTO LABORAL O FAMILIAR.

LE OBLIGA A TENER RELACIONES DELANTE DE LOS HIJOS.

## VIOLENCIA PSICOLÓGICA Y EMOCIONAL

CONSIDERAR A LA MUJER QUE SUFRE ESTA VIOLENCIA COMO LOCA, DESEQUILIBRADA, ESTÚPIDA O INÚTIL.

CAMBIAR EL SENTIDO DE LAS PALABRAS O HECHOS EN CONTRA DE ELLA. LA CONFUNDE CON ARGUMENTOS CONTRADICTORIOS.

NEGARSE A ACOMPAÑARLA A HACER LAS COSAS QUE ELLA DEMANDA O NECESITA.

MOSTRARLE AMOR Y ODIO ALTERNATIVAMENTE.

DARLE INDICIOS DE QUE ESTÁ CON OTRAS MUJERES.

CULPABILIZARLA DE TODO LO QUE PASA Y TAMBIÉN DE COSAS ABSURDAS.

IMPEDIRLE TRABAJAR O ESTUDIAR.

DARLE GRITOS Y ÓRDENES.

DESTRUIR OBJETOS PERSONALES DE ESPECIAL VALOR SENTIMENTAL PARA ELLA.

IGNORAR SU PRESENCIA, MIRARLA CON DESPRECIO.

NEGARSE A DISCUTIR LOS PROBLEMAS. NO HABLAR CON ELLA O DEJARLA CON LA PALABRA EN LA BOCA.

QUERER TENER SIEMPRE LA RAZÓN, DECIR LA ÚLTIMA PALABRA.

MANIFESTAR CELOS O SOSPECHAS CONTINUAS, ACUSAR DE INFIDELIDAD, NO DAR EXPLICACIONES DE LO QUE HACE PERO EXIGIR QUE ELLA SIEMPRE SE LAS DÉ, PREGUNTAR A LOS HIJOS POR LO QUE HACE LA MADRE.

TRATARLA COMO UNA NIÑA PEQUEÑA.

CONFUNDIRLA: ELOGIARLA Y HUMILLARLA ALTERNATIVAMENTE, MENTIRLE, EXIGIRLE QUE ADVINE SUS PENSAMIENTOS, DESEOS O NECESIDADES.

REBAJARLA RECORDÁNDOLE SUCESOS DEL PASADO.

DESAUTORIZARLA ANTE LOS HIJOS.

PRIVARLA DE SUS NECESIDADES BÁSICAS COMO EL SUEÑO O EL ALIMENTO.

AMENAZARLA (DE MUERTE, DE LLEVARSE A LOS NIÑOS, DE HACER DAÑO A ALGÚN FAMILIAR CERCANO, ETC.). OBLIGAR A HACER LAS COSAS BAJO AMENAZA.

AMENAZAR CON SUICIDARSE PARA CONTROLARLA. EXIGIRLE ATENCIÓN CONSTANTE Y COMPETIR CON EL RESTO DE LA FAMILIA. TENERLA OCUPADA CONTINUAMENTE NO DEJÁNDOLE TIEMPO PARA ELLA MISMA.

SI ESTÁN SEPARADOS, LLAMARLA AL TELÉFONO A CADA MOMENTO O DURANTE LA NOCHE, SEGUIRLA O PRESENTARSE EN SU TRABAJO.

## VIOLENCIA SOCIAL

MALTRATO VERBAL EN PRESENCIA DE TERCERAS PERSONAS.

HUMILLACIONES EN PÚBLICO.

CONTROL DE LAS RELACIONES EXTERNAS (AMIGOS, FAMILIA, LLAMADAS TELEFÓNICAS...).

PROHIBIR QUE LE ACOMPAÑE A DETERMINADAS ACTIVIDADES O IMPONER SU PRESENCIA A LA FUERZA.

COQUETEAR ABIERTAMENTE CON MUJERES EN SU PRESENCIA.

TRATAR MAL A LOS FAMILIARES O AMIGOS DE LA MUJER AGREDIDA.

OBLIGARLA O PRESIONARLA PARA QUE SE VISTA O ARREGLE COMO ÉL QUIERE.

HACERSE LA VÍCTIMA EN PÚBLICO HACIENDO CREER QUE ELLA ES QUIEN LE MALTRATA.

DENUNCIAR A LA POLICÍA A LA MUJER AGREDIDA.

NO HACERSE RESPONSABLE DE LOS HIJOS.

TRATARLA COMO SU CRIADA, NO COLABORAR CUANDO HAY INVITADOS.

SECUESTRAR A LOS HIJOS.

APARECER EN TODOS LOS LUGARES DONDE VA ELLA PARA MOLESTARLA.

OBLIGARLA A VOTAR AL PARTIDO POLÍTICO QUE ÉL VOTA.

OBLIGARLA A CONSULTAR A MÉDICOS O PSIQUIATRAS DICHIENDO QUE ESTÁ LOCA.

PROVOCAR QUE LA DESPIDAN DEL TRABAJO.

NO PERMITIRLE HABLAR DE SEGÚN QUÉ TEMAS.

## VIOLENCIA ECONÓMICA

CONTROL DE LOS RECURSOS ECONÓMICOS.

SÓLO GASTA PARA SÍ MISMO.

PONER BIENES CONJUNTOS A SU NOMBRE. APODERARSE DE HERENCIAS DE ELLA.

NUNCA IR DE VACACIONES.

UTILIZAR LOS AHORROS DESTINADOS A VACACIONES, A TRATAMIENTOS MÉDICOS, A LOS HIJOS, ETC. EN SU BENEFICIO.

NEGARSE A APORTAR DINERO PARA GASTOS BÁSICOS DE LA CASA, MEDICAMENTOS O CONSULTAS MÉDICAS.

IMPEDIR QUE LA MUJER PARTICIPE EN LA TOMA DE DECISIONES SOBRE CÓMO DISTRIBUIR EL GASTO DEL DINERO.

FORZAR LA ENTREGA DEL DINERO QUE LA MUJER GANA O DEJAR QUE ELLA SE HAGA CARGO DE LOS GASTOS DE CASA Y GUARDARSE EL DINERO PARA ÉL.

DECLARAR CONTINUAMENTE QUE TODO ES SUYO.

DESCALIFICAR CONTINUAMENTE A LA MUJER COMO ADMINISTRADORA DEL HOGAR. PROTESTAR CONTINUAMENTE POR EL USO DEL DINERO.

HACER LAS COMPRAS ÉL PARA NO TENER QUE DARLE DINERO.

NO CUMPLIR CON LAS PENSIONES ALIMENTICIAS EN CASO DE SEPARACIÓN O DIVORCIO.

OBLIGARLA A SOLICITAR PRÉSTAMOS O AVALES BANCARIOS, A PEDIR DINERO A FAMILIARES Y AMIGOS O A VENDER SUS BIENES.

RETENER LAS TARJETAS DE CRÉDITO.

OCULTAR A LA MUJER EL DINERO QUE SE GANA O GASTA. MENTIR SOBRE LAS POSIBILIDADES ECONÓMICAS DE ÉL.

## **VIOLENCIA FÍSICA**

GOLPEAR, PINCHAR, TIRAR DEL PELO, ABOFETEAR.  
EMPUJAR, MORDER.  
PATEAR, MAGULLAR, TORCER BRAZOS, ROMPER HUESOS.  
PROVOCAR ABORTOS.  
TIRAR OBJETOS CON VIOLENCIA PARA ATEMORIZAR.  
INTENTOS DE ESTRANGULAMIENTO.  
UTILIZAR ARMAS.  
QUEMAR.  
LLEGAR AL EXTREMO DE ASESINAR A LA MUJER AGREDIDA.

## **ABUSO AMBIENTAL**

NO PASARLE LLAMADAS, CONTROLAR LAS LLAMADAS QUE HACE.  
ROMPER OBJETOS PERSONALES DE ELLA, ROBAR SUS PERTENENCIAS.  
HACER DAÑO A SUS ANIMALES O HIJOS PARA HACERLE DAÑO A ELLA.  
ESCONDER ELEMENTOS DE TRABAJO O ESTUDIO DE ELLA.  
SI ESTÁN SEPARADOS, ENTRAR A LA FUERZA EN CASA DE ELLA,  
TOCAR EL TIMBRE O MOLESTAR A CADA MOMENTO.  
CORRER A GRAN VELOCIDAD CON EL COCHE AMENAZANDO CON  
TENER UN ACCIDENTE CON TODA LA FAMILIA.  
ENSEÑARLE PRODUCTOS INFLAMABLES PARA INDICAR QUE PODRÍA  
QUEMAR LA CASA.  
COMERSE LOS ALIMENTOS DESTINADOS A LOS HIJOS.  
DESCONECTAR LA RADIO O EL TELEVISOR PARA QUE ELLA NO PUEDA  
UTILIZARLOS CUANDO ÉL NO ESTÁ.  
NO PERMITIRLE VER SUS PROGRAMAS FAVORITOS.  
ENSUCIAR Y DESORDENAR LA CASA A POSTA CUANDO LA ACABA DE  
RECOGER.  
LLENAR LA CASA CON OBJETOS QUE A ELLA LE DESAGRADAN  
(PORNOGRAFÍA, PERTENENCIAS DE ALGÚN FAMILIAR FALLECIDO...).

# FASES DEL CICLO DE LA VIOLENCIA

Las mujeres agredidas detectan cuándo se van a producir las agresiones, pero normalmente no son conscientes de que están metidas en una espiral de violencia.



## TENSIÓN

Se construyen las tensiones a partir de pequeños incidentes o conflictos. El agresor provoca estas situaciones por sus propias frustraciones.

## AGRESIÓN

Explota la violencia en sus diferentes formas; cuanto más antigua sea la relación más frecuentes y más peligrosas serán las agresiones. Esta fase puede caracterizarse por una pérdida total de control del agresor. En realidad, esta pérdida de control es un medio eficaz de atemorizar a la agredida.

## REMISIÓN

La fase de calma, o de “luna de miel”, que sucede a la violencia. Se caracteriza por una relativa tranquilidad, en la que el agresor refuerza a la mujer víctima de violencia para retenerla junto a él, mostrándose cariñoso o atento, intentando disculpar con estas actitudes su comportamiento violento. Intenta compensar a la mujer para que ésta abandone la idea de protegerse, de abandonar el hogar y refuerce la dependencia.

## EL ARREPENTIMIENTO

(promesas de cambio, de someterse a tratamiento, de iniciar una terapia de pareja). Es sólo una fase de manipulación afectiva, ya que desaparece con el tiempo.

Los conflictos no se han solucionado; además, al no haber consecuencias para el agresor por su conducta violenta, es más probable que el ciclo se reproduzca con más frecuencia.

# CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA PARA LAS MUJERES

Las mujeres se ven inmersas en este ciclo de violencia sin llegar a ser conscientes de ello. Mientras lo soportan se va produciendo una progresiva pérdida de autoestima, desconfianza en su capacidad para mejorar la situación, sentimientos de confusión, culpa e inseguridad, por lo que su respuesta suele ser de mayor sumisión al maltratador.



## Salud física

- HUELLAS FÍSICAS DE GOLPES, HERIDAS, FRACTURAS, QUEMADURAS, AGRESIONES SEXUALES, HERIDAS DE ARMA BLANCA O DE FUEGO, ETC.
- SÍNTOMAS ORGÁNICOS INESPECÍFICOS: COLON IRRITABLE, FIBROMIALGIA, CEFALEAS, DOLORS VERTEBRALES Y ARTICULARES EN GENERAL, ASTENIA, ANOREXIA, DOLOR GENERAL, PARESTESIAS INESPECÍFICAS, ETC.

## Salud psicológica

- MÁS VULNERABLES A SITUACIONES DE ESTRÉS.
- TENSIÓN Y ESTRÉS (HIPERVIGILANCIA, DOLOR DE CABEZA, ESPALDA, PSICOFÁRMACOS, TABACO Y ALCOHOL).
- ESTRÉS POSTRAUMÁTICO.
- DEPRESIÓN.
- BAJA AUTOESTIMA Y DEPENDENCIA EMOCIONAL.
- INSEGURIDAD.
- SENTIMIENTOS DE INDEFENSIÓN.
- PROBLEMAS DE ANSIEDAD (FOBIAS Y TRASTORNO DE PÁNICO, TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y DEL SUEÑO Y TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS).

## Salud sexual y reproductiva

- PÉRDIDA DEL DESEO SEXUAL.
- PROBLEMAS GINECOLÓGICOS (DOLOR PÉLVICO O INFECCIONES RECURRENTES).
- EMBARAZOS NO DESEADOS O ABORTOS.
- PARTOS PREMATUROS, BAJO PESO.

## Salud social

- AISLAMIENTO.
- DIFICULTAD PARA ESTABLECER RELACIONES SOCIALES.
- DESCONFIANZA.
- AGRESIVIDAD.

# LA TRAMPA DE LOS FALSOS INDICIOS



No te dejes seducir por promesas de cambio que no puede cumplir. Es muy peligroso que aceptes este juego, porque estás dándole argumentos para que no se sienta responsable de sus actos y te creas expectativas de que cambiará si modifica conductas que realmente no son la causa de que te maltrate.

**La trampa de las flores:** sobornos encaminados a que regreses. Se volverá amable, seductor y hará, durante un tiempo, todo aquello que te niega habitualmente.

**La trampa de la espiritualidad:** promete cambios; por ejemplo, si es católico visita la iglesia con frecuencia haciendo entender que su cambio está en manos de Dios.

**La trampa de la sobriedad** (si deja de beber dejará de pegarme): si además es alcohólico, promete e inicia tratamientos de desintoxicación haciéndote creer que te agrade por culpa del alcohol. Esto no es cierto, el alcoholismo es una dependencia que no genera por sí misma violencia.

**La trampa del padre excelente:** cambia su comportamiento con los hijos, les atiende y les hace regalos en un intento por conquistarles. Recuerda que ser un buen padre es estar comprometido con la educación y desarrollo de los hijos de una forma continua y equilibrada sin utilizar los chantajes.

**La trampa del tratamiento:** algunos violentos utilizan la terapia como un chantaje para que regreses.

Tan sólo un 1% acude voluntariamente a terapias sin condiciones.

En todos estos casos en los que intente cambios de comportamiento, has de recordar que no ha de imponerte condiciones.

Es muy habitual que los maltratadores sugieran iniciar tratamientos si tú regresas. Esa es una trampa y un chantaje que le reforzará si lo consientes.

## ¿CÓMO ROMPER EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA SI ERES VÍCTIMA DE MALTRATO?



- Debes analizar y tomar conciencia de que situaciones que se han mantenido durante meses o años no se pueden solucionar en un día.
- Necesitas, en primer lugar, recuperarte como persona, como mujer, aumentar tu autoestima y recuperar tu dignidad.
- Cada paso que hagas adelante te permitirá descubrir una vida diferente llena de oportunidades.
- Tú no tienes la culpa ni la responsabilidad, ni puedes controlar la situación que vives.
- No estás sola, muchas otras mujeres viven situaciones similares sin distinción de edad, clase social, nivel cultural, religión o etnia. Existen otros colectivos de mujeres y organizaciones que defienden tus derechos.
- Normalmente, los agresores se vuelven más violentos con el tiempo. Aunque sientas miedo, vergüenza o te encuentres aturdida, actúa ahora, tu seguridad depende de ello.
- No toleres el maltrato por miedo a perder la televisión o la nevera. Todos los objetos se pueden recuperar o reponer, pero puedes perder la salud y la vida irreversiblemente. No des más importancia a los bienes materiales que a la propia vida por más que te haya costado conseguirlos.

## ¿MARCHARSE DE CASA?

**Sí,**

**siempre que...**

esté en peligro tu propia seguridad o la de tus hijos, puedes abandonar el domicilio (NO EXISTE EL ABANDONO DE HOGAR), denunciar y solicitar una orden de protección, en la que se regularán tanto las medidas penales (alejamiento, prohibición de comunicación...) como las medidas matrimoniales provisionales (separación, guarda y custodia, régimen de visitas, pensión de alimentos...).

## PLANIFICAR LA SALIDA DEL HOGAR SI ASÍ LO HAS DECIDIDO

Emprender la ruptura es un proceso largo, doloroso, y requiere un gran esfuerzo, pero es liberador.

### **ALGUNAS COSAS A TENER EN CUENTA:**

- No des información ni cuentes nada de los planes que tengas para evitar el posterior control por parte del agresor.
- Busca razones verosímiles para abandonar la casa sin levantar sospechas.
- No tomes tranquilizantes (drogas, alcohol, pastillas para dormir, etc.) excepto cuando sea por prescripción médica. No te automediques, para estar en mejores facultades que te permitan buscar ayuda.
- Piensa y prepara una lista de amigos y amigas, parientes, médicos, escuelas o asociaciones donde guardar a buen recaudo los documentos importantes.
- Cuanto más hables de tu situación con amistades o familiares y con otras mujeres que han sido maltratadas, mejor podrás decidir qué es lo que quieres hacer. Cuando mantienes el secreto, le proteges a él en lugar de a tus hijos e hijas. Cuanto más hables de tu vida, más fácil te será descubrir las posibilidades para un mejor futuro.

- Si no puedes encontrar un lugar seguro para vivir temporalmente, contacta con los servicios sociales, donde te pueden derivar a una casa de acogida.
- Si has decidido marcharte elige un momento en que la situación esté tranquila para no despertar sospechas.
- **Listado de cosas imprescindibles antes de salir de casa: prepara “un bolso de emergencia”:**
  - ◆ Libro de familia.
  - ◆ Contrato de arrendamiento de la casa o escrituras de propiedad.
  - ◆ Documentos de seguros.
  - ◆ Expedientes académicos tuyos o de tus hijos.
  - ◆ Permiso de trabajo si no estás nacionalizada en este país.
  - ◆ DNI y pasaporte.
  - ◆ Medicamentos tuyos y de tus hijos.
  - ◆ Agenda de direcciones.
  - ◆ Partidas de nacimiento.
  - ◆ Certificados e informes médicos.
  - ◆ Objetos personales o de valor sentimental.
  - ◆ Llaves.
  - ◆ Ropa.
  - ◆ Este manual.
- Anota todo lo que puedas averiguar sobre números de cuentas bancarias, matrículas de coche, direcciones, etc., que puedan ser de utilidad cuando se ponga en marcha el juicio.
- Haz un inventario de cosas, propiedades y objetos que tengas en tu casa.
- Abre una cuenta en el banco que sólo tu conozcas y deposita allí todo el dinero que puedas reunir.
- Si no trabajas comienza a buscar empleo cuanto antes. Recopila certificados de estudios y de trabajos anteriores para elaborar un currículum. Si la situación te lo permite, apúntate en algún curso de formación.

## SI ESTÁS SIENDO MALTRATADA ERES VÍCTIMA DE UN DELITO

**¡ACTÚA!**



- Denunciar es una forma de protegerse, demostrando que la sociedad tiene recursos para castigar las conductas violentas.

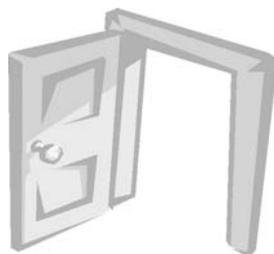
- **¿Dónde denunciar?** Si puedes salir de casa, vete a la comisaría, juzgado o dependencias de la Guardia Civil más próximas a tu casa. Se puede denunciar en cualquier comisaría pero es mejor hacerlo en aquellos servicios de la policía en los que exista una unidad de atención a la mujer. La Policía Municipal de Terrassa tiene una unidad de atención a la víctima especializada en temas de violencia doméstica situada en la c/ Pantà, 20 - Tel. 93 780 55 55
- Si puedes avisar por teléfono, ponte en contacto con el 062 (Guardia Civil) o con el 091 (Policía Nacional) dando tu nombre y la dirección donde te encuentras, y solicita ayuda. La Guardia Civil o la Policía enviarán una patrulla; mientras tanto toma medidas para protegerte a ti y a tu familia.
- Si no puedes salir de casa o llamar por teléfono, abre puertas y ventanas, grita, pide socorro y llama a los vecinos, haz todo el escándalo posible, en ello está tu salvación. Concierta con tus vecinos una señal para que llamen a la policía cuando necesites ayuda, cuando comiencen los episodios violentos.
- Enseña a tus hijos a protegerse y a conseguir ayuda.
- Ten siempre a mano todos los teléfonos que puedas necesitar.
- Retén los datos de todos los testigos de cada agresión y de los médicos que te atendieron.
- Guarda todas las pruebas de la violencia: ropa rota o ensangrentada, armas, objetos destruidos, etc.
- Toma fotos de las heridas, marcas o moratones con carretes en los que aparezca la fecha, y anota los datos de la tienda en la que se reveló dicho material.
- Siempre lee la denuncia antes de firmarla y exige que se incluya todo aquello que consideres importante y que no se haya recogido correctamente.
- Solamente debes firmar cuando la denuncia diga lo que tú quieres que diga.
- Si la policía hace un atestado en el lugar de la agresión, cerciorate de que toman nota de todos los daños físicos y materiales.
- Si en las dependencias donde cursas la denuncia no te toman en serio, pide hablar con los superiores del funcionariado que te atiende.
- Cuando relates el caso procura ser breve y directa, contando los acosos, las amenazas y las agresiones.
- Pide copia de la denuncia que presentes ante la policía.



# ANTE UNA AGRESIÓN, ¿QUÉ DECIR AL MÉDICO?

- Si necesitas asistencia facultativa, dirígete al ambulatorio o centro de salud o al servicio de urgencias de los hospitales. El diagnóstico, las lesiones observadas y el tratamiento prescrito por el médico tendrán su importancia para que en posterior juicio la sentencia se ajuste a los hechos denunciados, por eso no olvides solicitar el duplicado del informe médico o del parte de asistencia en el que conste que las contusiones o lesiones se han producido por una agresión física.
- Es conveniente que siempre te vean los facultativos/as para evitar hemorragias, infecciones o complicaciones más graves. Cuidado con los golpes que hayas recibido en la cabeza, pueden producir conmoción cerebral u otras secuelas. Puedes tener huesos fracturados o fisuras sin que al principio lo notes.
- Si las lesiones son graves, es muy importante que acudas a un centro sanitario todas las veces que lo necesites y exijas parte de lesiones siempre que acudas. Debes guardar estas partes en lugar seguro, fuera del alcance de tu agresor. Si se acreditan estas lesiones por un facultativo, te ayudará en un juicio.
- Pide a alguien de tu confianza que te acompañe.
- ¡Cuidado si él insiste en llevarte al centro sanitario! Tratará de controlar que no le cuentes nada a nadie o hablará con los facultativos, haciéndote pasar por nerviosa o desequilibrada.
- Explica siempre al personal el origen de las lesiones. No mientas sobre las mismas.

## TRAS LA SEGURIDAD DE LA SEPARACIÓN: ALGUNAS RECOMENDACIONES



- LA SEPARACIÓN O EL DIVORCIO NO LO RESUELVEN TODO PERO ES EL PRIMER PASO A UNA NUEVA VIDA.
- PROBABLEMENTE EMPEZARÁN LAS AMENAZAS DE QUITARTE A TUS HIJOS E HIJAS, EL CERCO ECONÓMICO, LA PERSECUCIÓN E INCLUSO EL MALTRATO FÍSICO SI BAJAS LA GUARDIA.
- A PARTIR DE ESE MOMENTO ES PROBABLE QUE COMIENZE EL ACOSO TELEFÓNICO, FÍSICO, EN EL TRABAJO, EN LA CALLE O EN TU PROPIO DOMICILIO.

- Solicita el cambio de número telefónico.
- Cambia la llave de la cerradura de casa.
- Informa de tu situación a vecinos, familiares o compañeros de trabajo. No tengas vergüenza de implicarles en tu protección.
- Pide a tus compañeros de trabajo que filtren las llamadas.
- Si hay posibilidad cambia el horario y el lugar de trabajo.
- No frecuentes lugares habituales. Cambia de supermercado, de farmacia, etc.
- Ten cuidado con la dirección que facilites en las denuncias y otros documentos a los que él pueda tener acceso.
- Recibe tu correspondencia en casa de alguien de absoluta confianza o institución.
- Si estás viviendo en una casa de acogida recuerda que esa dirección debe ser confidencial. Abre una cuenta corriente a la que sólo tú puedas tener acceso. En el banco indica que no pueden figurar los datos de tu domicilio en ningún documento que puedan ver terceros.
- Si es necesario un encuentro con tu ex pareja por algún aspecto relacionado con el régimen de visitas de los niños/as, o a nivel económico, tenlo en el despacho de tu abogado, con los trabajadores sociales o en algún lugar público y concurrido.
- Un agresor que está separado de su ex pareja no tiene derecho a visitar a sus hijos/as dentro de la casa donde éstos residen. Tiene derecho a verlos fuera si el juez así lo dictamina. Los niños pueden ser entregados en la calle o en algún lugar acordado previamente. Conviene que sea otra persona la que entregue a los niños. Este punto acuérdate con tu abogado o asistente social. Te conviene saber que en Terrassa existe un recurso para realizar estas visitas denominado “punt de trobada” (ver recursos de la ciudad).
- Si tienes niños pequeños debes darles instrucciones para que no abran la puerta ni den información por teléfono si el padre llama o llega al lugar donde residen sin avisarte.
- Explica a tus hijos con claridad lo que sucede sin dramatizar la situación. Razona con ellos por qué es necesaria la separación y por qué durante un tiempo no verán a papa. No les hables angustiada, irritada ni emplees insultos para referirte al padre, porque si los niños están angustiados, se angustiarán más. No disimules el peligro y muéstrales que comprendes que estén asustados y confusos. No pongas en duda el amor de tus hijos hacia su padre, pero acláralos que ese comportamiento es inadmisibles y peligroso y que esa violencia debe terminar definitivamente.
- En el colegio debes explicar la situación a la dirección del centro para que sólo tú o la persona que tú autorices pueda recoger a los niños. Además, haz esta solicitud por escrito.
- Si lo consideras necesario solicita a través de tu abogada el alejamiento de tu ex pareja. Es una medida judicial de protección eficaz.

# CASA GALÈRIA

## CENTRO DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO A LA MUJER DEL SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA MUJER DEL AYUNTAMIENTO DE TERRASSA

El Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer, Casa Galèria, inaugurado el 4 de julio de 1994, es un punto de información específico donde las mujeres terrasenses pueden documentarse e informarse de los recursos existentes, relacionados con sus preocupaciones. El Servicio de Promoción de la Mujer del Ayuntamiento de Terrassa pretende ser un espacio referencial y un punto de información abierto a todas las mujeres, en el que puedan hallar asesoramiento y orientación ante problemas, dudas e inquietudes.

### CASA GALÈRIA

Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer  
Dirección: c/ Nou de Sant Pere, 36 - 08221 Terrassa

Tel.: 93 739 74 08 - Fax: 93 783 65 05

www: <http://www.terrassa.org/dona> - E-mail: [casa.galeria@terrassa.org](mailto:casa.galeria@terrassa.org)

**SERVICIO DE ACOGIDA:** se puso en funcionamiento en enero de 2002 para suplir la necesidad de una técnica que realice la primera acogida i derivación a servicios internos o externos de Casa Galèria de las usuarias que presenten problemáticas relacionadas con el ámbito familiar, abusos y situaciones de violencia de género.

**SERVICIO PSICOLÓGICO:** para erradicar las situaciones de violencia de género en el municipio, este servicio ofrece atención psicológica a mujeres mayores de edad que sufren o han sufrido situaciones de violencia de género. La intervención psicológica puede llevarse a cabo a dos niveles: individual y grupal, con la posibilidad de compaginar los dos tipos de intervención según criterios profesionales y contando con la aceptación de la paciente. Referente a la intervención grupal, se ofrece:

**-grupo terapéutico de ayuda mutua:** en situaciones de violencia doméstica, para aprender a entender y poder romper la situación de maltrato, adquirir más independencia y habilidades sociales que ayuden a una mayor adaptación social.

**SERVICIO JURÍDICO:** ofrece asesoramiento y orientación a aquellas mujeres que sufren violencia de género y, específicamente, en casos de violencia familiar, agresiones sexuales, maltratos, etc. Esta intervención se coordina con el turno especial de atención a las víctimas de maltratos del Colegio de Abogados de Terrassa, para agilizar la designación de abogado/da de oficio. Coordinación con los Servicios Sociales de la ciudad para atender, cuando así lo requieran, los casos recogidos en el SAU.

# POLICÍA

## UNIDAD DE PROTECCIÓN A LA VÍCTIMA DE LA POLICÍA MUNICIPAL:

Depende del cuerpo de la Policía Local. Sus funciones son:

- Acogida de denuncias, seguimiento y acompañamiento de mujeres, y servicios de protección.
- Seguimiento telefónico de los casos.
- Acompañamiento personal de las mujeres en los casos necesarios. Dispositivos con coches patrulla en los domicilios de las víctimas.

Policía Municipal, **062** - c/ Pantà, 20 - Tel. 93 780 55 55

**POLICÍA NACIONAL:** también puedes obtener protección y efectuar la denuncia en las dependencias de la Policía Nacional de Terrassa.

Policía Nacional, **091** - c/ Baldrich, 1 - Tel. 92 786 90 50

## SERVICIO DE ALOJAMIENTO DE URGENCIA –SAU–

Con la finalidad de dar respuesta inmediata y urgente a las mujeres que sufren una situación de violencia, garantizando su protección y seguridad, así como también la de sus hijos e hijas o personas que de ella dependan, para evitar que la situación de violencia se repita.

Se trata de un recurso de seguridad y protección, el más próximo en el territorio, para la mujer que se encuentra en situación de urgencia.

Se accede a través del **SERVICIO DE ATENCIÓN INMEDIATA (SAI)**. Garantiza la atención inmediata en situaciones de urgencia que no es posible atender desde los servicios de asistencia social del territorio.

Horario: de lunes a viernes, de 10 a 13 h y de 16 a 18 h

### Para recibir más información

Servicio de Promoción de la Mujer - Tel. 93 739 74 08

Servicios Sociales - Tel. 93 731 59 82

Policía Municipal - Tel. 93 780 55 55

# SOLICITUD DE ASISTENCIA JURÍDICA GRATUITA

## TURNO DE OFICIO ESPECIAL PARA VÍCTIMAS DE MALTRATOS DEL ILUSTRE COLEGIO DE ABOGADOS DE TERRASSA

El turno especial de oficio, creado en el año 2000, garantiza asistencia jurídica especializada a las personas que por relaciones de pareja o unidad familiar son víctimas de maltratos. Designación con diligencia de abogado/da y procurador/a de oficio que se hace cargo de las actuaciones civiles y/o penales.

### **Juzgados de Terrassa**

Rambla d'Ègara, 342, 2.<sup>a</sup> planta - 08221 Terrassa - Tel. 93 733 24 10  
De lunes a jueves, de 9 a 13.30 h

## SERVICIO DE GUARDIAS EN EL TURNO DE OFICIO ESPECIAL PARA VÍCTIMAS DE MALTRATOS

Un abogado o abogada de guardia atiende diariamente los casos que se derivan del turno de oficio para víctimas de maltratos, las 24 horas del día.

# SERVICIO DE TELEASISTENCIA

Desde los Servicios Sociales, el programa de teleasistencia móvil ofrece atención inmediata y adecuada ante situaciones de emergencia a las mujeres víctimas de violencia doméstica que tengan una orden de protección. Mediante el uso de tecnologías de comunicación telefónica i de telelocalización, permite movilizar los recursos necesarios (seguridad, salud y apoyo psicosocial) para garantizar la seguridad de las mujeres las 24 horas, los 365 días del año.

El proceso de activación se realiza a través del asistente/a social de la zona. También se puede obtener información en centros cívicos y en estos otros recursos.

**Policía Municipal, 092** - c/ del Pantà, 20 - 08221 Terrassa - Tel. 93 780 55 55

**Servicio de Promoción de la Mujer** - c/ Nou de Sant Pere, 36 - 08221 Terrassa - Tel. 93 739 74 08 - ext. 3376

**Instituto Municipal de Salud y Bienestar Social** - Sant Ignasi, 8-10 - 08221 Terrassa - Tel. 93 731 59 82. De lunes a viernes, de 10 a 13 y de 16 a 18 h

## PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR

Es un servicio que nace de la coordinación de los Servicios Sociales, Promoción de la Mujer y Cruz Roja Terrassa. Ofrece un espacio neutral, imparcial e idóneo para facilitar la relación entre los niños menores y sus familiares en aquellas situaciones derivadas de procesos de separación y divorcio conflictivos. Es un servicio transitorio, que debe permitir y garantizar la seguridad y el bienestar del niño, mediante la intervención de los profesionales del servicio.

**Cruz Roja** - c/ Galileu, 260 - 08224 Terrassa - Tel. 93 733 13 66

## ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO JURÍDICO

**SERVICIO DE ORIENTACIÓN JURÍDICA DE CASA GALÈRIA.**

C/ Nou de Sant Pere, 36 - Solicitar cita previa al tel.: 93 739 7408

**COLEGIO DE ABOGADOS**

GABRIEL QUEROL, 21-23 - Tel. 93 780 13 66

## ASOCIACIONES SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA EN TERRASSA

**GAM VALLÈS**

AV. BARCELONA, 190 (CENTRO CÍVICO MONTSERRAT ROIG)

Tel. 93 780 75 61

gamvalles@terrassa.net

HORARIO: JUEVES, DE 19.30 A 21 h

Entidad sin ánimo de lucro que trabaja con el objetivo de prevenir y dar apoyo psicológico a víctimas de maltratos.

**PROGRAMAS O RECURSOS**

-GRUPO DE AYUDA MUTUA

-CONFERENCIAS SOBRE VIOLENCIA

-TALLERES DE AUTOESTIMA

# SALUD

## HOSPITALES

### HOSPITAL MUTUA TERRASSA

URGENCIAS

PL. DEL DR. ROBERT, 5

Tel. 93 736 50 50

### HOSPITAL DE TERRASSA

URGENCIAS

CTRA. TORREBONICA, S/N

Tel. 93 731 00 07

Carretera de Torrebónica, s/n

08227 Terrassa (Barcelona)

Tel. 93 700 36 00

Fax 93 731 09 59

### HOSPITAL SANT LLÀTZER

Pl. Doctor Robert, 1

08221 Terrassa

Tel. 93 783 71 11

## CAP'S

### CAP Sant Llàtzer

c/ de la Riba, 62

08221 Terrassa

Tel. 93 731 01 37

### CAP Rambla

Rambla d'Ègara, 386

08221 Terrassa

Tel. 93 736 50 00 / 93 736 59 09

### CAP Terrassa Nord

Av. del Vallès, 451

08226 Terrassa

Tel. 93 731 02 68

### CAP Terrassa Sud

Av. Sta. Eulàlia, 84

08223 Terrassa

Tel. 93 785 51 61

### CAP Terrassa Est

c/ Ciudad Real, 31

08227 Terrassa

Tel. 93 784 82 83

### CAP Terrassa Oest

Av. Àngel Sallent, 171

08224 Terrassa

Tel. 93 745 52 00

### CAP Antoni Creus

c/ Itàlia, 5

08228 Terrassa

Tel. 93 736 00 20

## URGENCIAS

### URGENCIAS HOSPITALARIAS: Tel. 93 710 65 58

LOS DÍAS LABORABLES A PARTIR DE LAS 20 h Y FINES DE SEMANA Y FESTIVOS.

**URGENCIAS EN EL PROPIO CAP** TODOS LOS DÍAS LABORABLES ENTRE SEMANA DE 8 A 20 h. SÁBADOS EN GENERAL DE 9 A 17 h. EL CAP RAMBLA TIENE URGENCIAS TODOS LOS DÍAS LABORABLES DE 17 A 24 h Y LOS FINES DE SEMANA Y FESTIVOS DE 8 A 24 h.

# ATENCIÓN A LA INFANCIA

## **CSMIJ**

Centro de Salud Mental Infanto-juvenil  
Ubicado en el CAP Rambla. Rambla d'Ègara, 386.  
Tel. 93 736 59 09. La derivación a este servicio requiere valoración  
previa del pediatra.

## **CEDIAP**

Centro Atención / Estimulación Precoz para niños pequeños menores  
de 6 años.

c/ Prat de la Riba, 30-32 - Tel. 93 785 83 00  
c/ Galileu, 234, 1.º d - Tel. 93 733 39 70

## **EAIA**

Equipo de Atención a la Infancia y la Adolescencia  
Prevención y detección de situaciones de alto riesgo social para  
niños y adolescentes de su sector territorial.

c/ Sant Ignasi, 8-10. Tel. 93 731 59 82.  
Desprotección de menores.

Textos elaborados por Lorena Delgado, psicóloga clínica.

Editado por:

Con la colaboración de:

Ajuntament  de Terrassa  
Promoció de la Dona

Diputació  Barcelona  
canxa de municipis

  
Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones