

SIN TI NO SOY NADA ?

Guía útil para
mujeres.



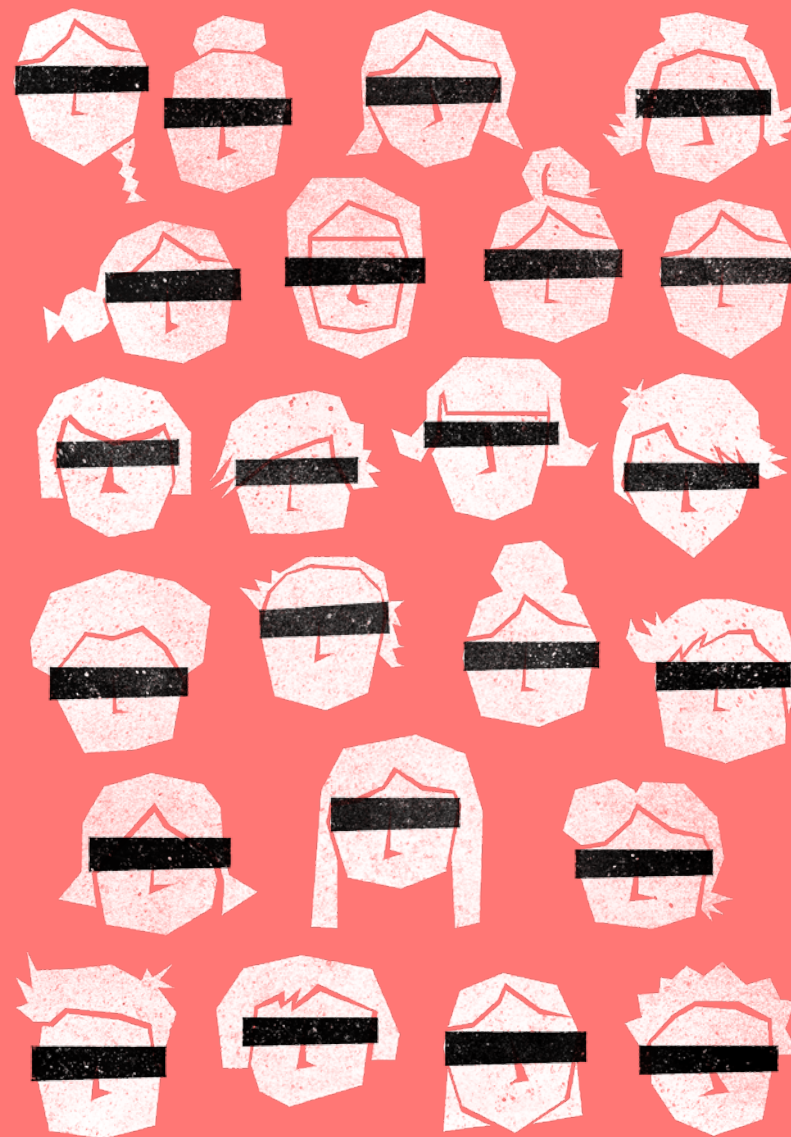
La violencia de género es uno de los peores problemas delictivos que padece nuestra sociedad.

No está relacionada con la edad, el nivel económico, la formación, la religión o el país de origen, ... Solo tiene un denominador común: la ejercen los hombres y la sufren las mujeres.

Esta guía pretende ofrecer información básica para detectar si estás en riesgo de entrar en una relación de violencia de género o, si ya estás en ella, qué recursos hay para ofrecerte apoyo.

Salir de una relación de violencia es posible, podemos ayudarte a romper con ella ofreciéndote el apoyo y los recursos necesarios para empezar de nuevo.

La violencia de género es inmotivada, no es accidental ni espontánea.



Por qué los hombres maltratan a las mujeres

No existe una causa única, sino que son múltiples, diversas y complejas, pero siempre parten de un factor común: las pautas culturales sexistas que consideran a los hombres superiores a las mujeres, y a éstas en una posición de subordinación.

Hay que tener claro también, que existen varios tipos de violencia, aunque quizás la más visible sea la violencia física. Es importante tener presente que antes de llegar a este tipo de violencia, se dan otras formas de violencia (violencia psicológica), que van limitando la autonomía de las mujeres y que poco a poco, va destrozando su capacidad de decisión, relación, estima,..., y las va atrapando en una especie de

tela de araña de la que puede parecer difícil o incluso imposible salir.

La base de esta violencia está en la socialización tradicional de lo que se supone que un hombre “debe ser” (desde una posición de superioridad) y de “qué se espera” de una mujer. Esta socialización diferenciada es la que justifica que algunos hombres se creen que pueden disponer, controlar y maltratar, en mayor o menor medida a sus parejas o exparejas, por el simple hecho de considerarse con el derecho a hacerlo.

Partiendo de esta idea, cuando una mujer no cumple con lo que “se supone” que su pareja espera de ella, es frecuente que surjan situa-



ciones que antes o después pueden llevar a la violencia. De manera habitual, estos comportamientos de dominación suelen ir subiendo de manera gradual si no se obtienen los resultados que el agresor espera. Pero incluso, en muchas ocasiones, no es necesario que la mujer no se comporte como su pareja espera de ella, es decir, no tiene por qué haber una causa que provoque al agresor.

En resumen, la violencia de género es un instrumento de control y sometimiento que algunos hombres emplean con la mujer con la que mantiene o mantenía una relación. Por tanto, romper con este orden, en el que este tipo de hombres disfrutan de una posición de poder sobre las mujeres, se puede considerar como un ataque lo establecido para ellos como “normal”, y deben corregirlo, no solo porque sea lo correcto, sino y sobre todo, porque pone en tela de juicio su masculinidad.

Micro-machismos

“Conductas sutiles y cotidianas que son estrategias de control que atentan contra la autonomía de las mujeres, que pasan inadvertidas porque las legitima el entorno social en el que vivimos” (Luis Bonino).

¿Hago yo la compra?

Tu hijo está llorando

Ayer pasé la fregona por ti

Estudiar tú... ¿para qué?

¿Tienes ya novio?

Te ayudo a lavar los platos

Hacer la comida no da dinero pero mi trabajo sí

Por qué las mujeres aguantan

La violencia de género es un problema extremadamente complejo y las situaciones en las que se puede manifestar varían mucho de una relación a otra.

Una de las principales dificultades a la que se enfrentan las mujeres que la sufren, y la propia sociedad, es la identificación y reconocimiento de las actitudes y conductas que pueden ser consideradas violencia de género, ya que 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 paulatina a la realidad que se está viviendo que, en muchas ocasiones, produce una distorsión de la percepción de la mujer sobre el maltrato que está sufriendo, llegando a convertirse en uno de los principales motivos por los que muchas mujeres le restan gravedad a las agresiones que reciben: las niegan ante terceras personas, se responsabilizan de lo que les está pasando, o buscan justificaciones para el agresor.

Si a esto sumamos otros aspectos como, por ejemplo, el miedo a nuevas agresiones, la falta de perspectivas de futuro, las amenazas ante una posible ruptura, los sentimientos de vergüenza o fracaso, o el trastorno que podría suponer en sus hijas e hijos, resulta comprensible que parezca más fácil dejar las cosas como están.

Cómo puedo saber si sufro violencia de género



Si te lo estás preguntando, si tienes sentimientos contradictorios y difusos, te cuesta reconocerte e incluso increíble planteártelo, recuerda que la violencia de género no conoce de edades, ni de clases sociales, educación o fronteras.

Si tu pareja empieza a cuestionar lo que tanto le gustaba de ti (tu forma de pensar, tu espontaneidad, cómo te arreglas, tu manera de relacionarte con tus amistades y tu familia...), ALERTA, algo no está funcionando. Si necesita controlar cualquier aspecto de tu vida para estar seguro de vuestra relación, tiene un problema que empieza a proyectar sobre ti.

No tiene sentido que diga que te quiere y no confíe en ti. No te puede exigir cariño y dedicación completa,

ni justificar los celos por amor. No puede decirte con quien debes hablar o salir, ni mucho menos cuestionar las intenciones de cualquier persona con la que te relaciones.

Y lo más importante: **NO VA A CAMBIAR**, por mucho que tú lo ames o por muy grande e intenso que sea vuestro amor.

Si crees que estas sufriendo maltrato es recomendable que te pongas en manos de profesionales, que te aconsejen en cómo afrontar la situación y que te den herramientas para combatirla. En esta guía te ofrecemos servicios especializados que pueden ayudarte y la forma de contactar con ellos.



Indicadores

Te reseñamos algunas estrategias de maltrato y las conductas que las identifican, ¿te suenan?

Te degrada, te quita valor como persona:

- Te trata como inferior, estúpida o inútil
- Se mofa de tu imagen y tu apariencia
- Busca tus errores y fallos todo el tiempo
- Critica tu capacidad como pareja, compañera sexual, madre o trabajadora
- Tontea con otras delante de ti

Se pone a la defensiva, tú eres la responsable de sus actitudes violentas:

- Le quita gravedad a cualquier agresión, la minimiza
- Argumenta que lo que hizo es correcto, lo fundamenta
- Lo explica desde la lógica, con coherencia, lo racionaliza
- Es por circunstancias ajenas, las circunstancias, desvía la responsabilidad
- Da lástima y pena, te chantajea emocionalmente

Te sobrecarga de responsabilidad:

- Él es el dueño de la casa, tú has de estar siempre disponible y a su servicio
- Su actividades fuera del hogar son inaplazables
- Tienes que adivinar lo que piensa, desea o necesita
- No participa de ninguna tarea del hogar o del cuidado de los y las menores
- Ni te atiende ni te cuida

Te priva de la posibilidad de satisfacer tus necesidades básicas:

- Controla tus salidas y horarios, dónde puedes y dónde no puedes ir
- Él decide cuando le acompañas o no a cualquier acto social suyo
- Te oculta información sobre los ingresos o la situación económica
- Te da poco dinero para las necesidades de la casa, y además con reproches
- Te exige cuentas detalladas del dinero que manejas
- Interfiere en tus decisiones laborales o formativas

Te intimida, te causa temor, miedo, terror:

- Te amenaza (con echarte de la casa, quitarte a tus hijas e hijos, con incrementar el maltrato, de muerte, de suicidio...)
- Te agrede físicamente y/o sexualmente
- Utiliza gestos, miradas, posturas o tonos de voz amenazantes
- Te grita y hace ostentación de fortaleza física

- Te rompe o lanza objetos, te destroza enseres, ensucia a propósito, desordena la casa
- Ataca a los animales domésticos

Te cosifica, como si fueras un objeto, sin necesidades, deseos, posibilidades o elecciones propias:

- Te ignora, tu presencia y lo que digas, te niega la palabra como forma de castigo
- Toma decisiones él solo, sin respetar tu opinión ni contar con ella
- Te espía continuamente
- Te destroza objetos que tienen un fuerte valor sentimental para ti
- Te obliga a prácticas sexuales que no deseas
- Es desconsiderado durante las relaciones sexuales
- Te da órdenes constantemente, te exige obediencia



Le puede pasar a cualquiera

Todavía es bastante frecuente que cuando se habla de violencia de género se represente a una mujer de mediana edad, con hijos/as, sin trabajo y otras características que nos llevan a pensar en un perfil determinado.

Pero, tal y como ya se ha comentado, la violencia de género no entiende de edades, clases sociales, religiones, etc., y no se manifiesta siempre de la misma forma. Esas singularidades debemos tenerlas en cuenta a la hora de enfrentarnos a esta violencia.

Soy una chica joven

La adolescencia y la juventud son etapas de la vida en las que somos especialmente vulnerables. Y por supuesto, las relaciones afectivas en esta época no son ajenas a esta realidad.

Se mezclan los límites entre las realidades cotidianas y virtuales, se vive tanto en la calle como en el ciberespacio, las redes sociales importan tanto o más como el patio del instituto o los lugares de ocio.

Puede que sea la primera vez que creas que te has enamorado y que no hay nada más allá de la relación que tienes con tu chico, pero has de saber establecer unos límites.

Si te controla el móvil para saber cuándo te conectas al Whats App, si controla tu Facebook y te dice a quienes tienes que admitir o rechazar, si te dice cómo te tienes que vestir o maquillar, si te pone horarios cuando no estás con él, si te aleja de tu grupo de amigas o las insulta, si ridiculiza tus aficiones y tus gustos, si te dice que eres una niñaata porque no quieres tener relaciones sexuales, o te obliga a tenerlas con chantajes sentimentales, tu pareja es un agresor, aunque no te haya pegado nunca.

Si estás atravesando por una situación en la que tienes dudas sobre si tu novio o “amigo íntimo” te trata bien, **CUÉNTALO**. Habla con alguien en quién confíes: tus padres, una amiga o amigo, alguna profesora

o profesor de confianza, otros familiares, ... Si eres menor de edad, es importante que tus padres conozcan la situación en la que te encuentras.



Además, existen servicios especializados que te pueden ayudar y apoyar para superar esta situación, son gratuitos y pueden asesorarte con total confidencialidad y anonimato. En esta guía cuentas con un apartado de Recursos que te puede orientar sobre dónde dirigirte a pedir información.

Soy extranjera

El miedo a la expulsión del país o a la pérdida de la patria potestad de las hijas e hijos es uno de las estrategias más comunes para someter a las mujeres extranjeras, especialmente si la amenaza viene de quien tiene la situación regularizada, por ser español, o por disponer del permiso de residencia y de trabajo. Nada más lejos de la realidad.

Si eres extranjera, en situación regular o irregular, tienes los mismos derechos que una mujer española ante una situación de violencia de género, **TIENES DERECHO:**

- A recibir plena información y asesoramiento especializado respecto a su situación particular en relación a la violencia de género.

- A la asistencia social integral, a través de los servicios de emergencia, atención, apoyo, acogida y recuperación integral (y tus hijos e hijas).

- A la asistencia y representación jurídica gratuita.

Para poder tener acceso a otros derechos, es necesario que hayas denunciado la situación de violencia sufrida y que tengas una resolución judicial que reconozca que eres víctima de violencia de género.

Así, tendrás también acceso a derechos laborales y prestaciones de la seguridad social, y derechos económicos, y **LO MÁS IMPORTANTE**, si cuentas con esta resolución judicial, adquirirás automáticamente el derecho al permiso de residencia y de trabajo.

Si necesitas más información, puedes contactar con los centros especializados que te proponemos más adelante en esta guía. Estos cuentan con un servicio de traducción telefónica en 51 idiomas para facilitar la atención a mujeres extranjeras.

A mi edad ya no puedo salir de esto

Uno de los colectivos con mayor riesgo de maltrato y que menos se visibiliza es el de las mujeres mayores. Sobre todo porque suele tratarse de mujeres que han estado sufriendo maltrato a lo largo de muchos años.

Son además mujeres especialmente sensibles ya que la situación se puede alargar en el tiempo durante toda la vida, hasta la vejez como algo imposible de cambiar.

Esa actitud abusiva a veces se extiende al resto de los miembros de la familia, y nos podemos encontrar con que el maltrato no solo viene de la pareja sino que los propios hijos e hijas lo aceptan como la forma correcta de relacionarse con su madre. Incluso en aquellos casos en los que estos son conscientes de la situación de violencia en que se encuentra su madre, no saben cómo abordar la situación.

En las situaciones de maltrato en mujeres mayores son una constante los miedos, las inseguridades, las incertidumbres y la falta de expectativas de futuro y cambio.

La realidad y la experiencia muestran que cuanto mayor es una mujer y más tiempo lleve en una relación, más trabajo le cuesta dar el paso para romper con la violencia, pero no es imposible.

Al igual que en otras situaciones, lo fundamental es contar con alguien de confianza y pedir ayuda. Es muy importante recibir apoyo de los servicios especializados que te proponemos en el apartado de recursos de esta guía, para fortalecerte y ayudarte a salir de la rutina en las que estás metida, y acompañarte en cualquier decisión que tomes. La función de las/os profesionales de estos servicios es acompañarte en tu proceso, sin juicios ni presiones de ningún tipo.

Tengo una discapacidad

En el caso de mujeres con algún tipo de discapacidad, la violencia de género se convierte en un problema todavía más complicado.

Su situación de vulnerabilidad y dependencia es mucho mayor. A veces, el agresor es su cuidador principal y, sobre todo en aquellos casos con discapacidad psíquica o psicológica, es frecuente que se reste credibilidad a la mujer.

Asimismo, las dificultades a la hora de denunciar o de reconocer a su maltratador por su propia situación, favorecen una sensación de impunidad en los agresores que agrava la exposición de estas mujeres a padecer situaciones de violencia de género.

Ante estas situaciones es necesario el compromiso social de todas y todos para atender cualquier señal de un comportamiento abusivo.

Desde la red de recursos especializada, en colaboración con entidades que trabajan específicamente en el ámbito de personas con discapacidad, podemos orientarte y ayudarte a superar la situación.



Y si creo que puedo ser agredida, ¿qué hago?



Llama al 112. Anticípate y ponte en contacto con profesionales. Ten siempre a mano tu documentación y la de tus hijas e hijos.

Si ya has sufrido una o varias agresiones y sabes que puede volver a ocurrir, prepara previamente la huida. Es muy importante que sepas qué hacer:

- Dónde puedes ir: si tienes familia, amistades o recursos con los que contar, explícales la situación. Si no, ponte en contacto con los servicios que te recomendamos en esta guía y te ayudaremos.
- Cuál es el mejor momento para huir, tanto para ti como para tus hijas e hijos (cuando él esté trabajando, a la salida del colegio...).
- Qué te tienes que llevar: los DNI 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, llama al 112, podrán proporcionarte alojamiento, manutención, ropa, asistencia sanitaria y todo lo que necesites. Lo más importante sois tú, y tus hijas e hijos.

Ante la posibilidad de que no puedas huir ni llamar a la policía, enseña a tus hijas e hijos a esconderse y llamar al 112, intenta protegerte, utiliza tus brazos para cubrir tu cara y tu cabeza, trata de interponer muebles, sillas, evita entrar en la cocina y en las habitaciones en las que hayan utensilios que puedan ser utilizados como armas, evita las ventanas y balcones, grita, y una vez más, intenta huir a la calle o a casa de alguna vecina o vecino.

Qué hacer después de una agresión

Si has recibido una agresión física o sexual, ve a urgencias. No te laves, no te cambies de ropa, es preciso que te reconozcan cuanto antes. No te preocupes por la imagen, los profesionales sanitarios saben perfectamente qué tienen que hacer.

Y RECUERDA, si estás confundida y no sabes qué hacer, ponte en contacto con el **112** y pide hablar con la trabajadora social de violencia de género. Ella te apoyará y te explicará los pasos que debes seguir.



La denuncia

No es necesario haber denunciado para ser atendida en un recurso especializado para mujeres que han sufrido o sufren violencia.

Si tienes que denunciar, **llama al 112**: es muy importante que previamente hayas recibido asesoramiento jurídico con la finalidad de que conozcas tus derechos, sepas cómo relatar los hechos y tengas información sobre cómo se desarrolla todo el proceso y las consecuencias que pueda tener, y desde el **112** te pueden ayudar a que te asignen una abogada o abogado del turno de oficio de violencia de género, que te acompañe en el momento de poner la denuncia.

Es necesario hacer la denuncia lo más correcta posible. Para ello debes intentar recordar la mayor cantidad de detalles que puedas, por

pequeños que parezcan, todos son importantes: si existen testigos, de esta agresión o de otras anteriores, si hay denuncias previas, los insultos, amenazas y humillaciones, sin omitir nada, aunque resulte embarazoso. Si tienes parte de lesiones, debes adjuntarlo (incluso partes anteriores).

Antes de firmar la denuncia tómate tu tiempo para leerla, y que te asesore también el o la abogado/a que te hayan asignado. Si consideras que algo no está reflejado como consideras que sucedió, el o la agente que te atienden la corregirá.

Si existe riesgo para tu integridad física o la de las personas que te acompañan, solicita una orden de protección. Solicita también una copia de la denuncia una vez que estés conforme y la vayas a firmar.

Para interponer la denuncia debes dirigirte a la **Policía Nacional**, **Guardia Civil**, o al **Juzgado de Guardia** del partido donde se hayan producido los hechos.

Si tienes dudas, asesórate. Es importante que tengas claro que la denuncia no siempre es la solución definitiva. En ocasiones, si no hay parte de lesiones u otras pruebas es muy difícil demostrar que ha existido o existe un delito de violencia de género.

A continuación, te ofrecemos información de los distintos recursos que te pueden asesorar.



¿Qué puedo hacer? ¿Dónde puedo acudir? Recursos

Depende de la urgencia de tu situación.

Si estas en una situación de riesgo llama al 112, te proporcionará una respuesta rápida.

Desde el 112 coordinarán todas las actuaciones que, según el caso, sean precisas: avisan a la Policía Nacional o a la Guardia Civil, a los servicios sanitarios, sociales, de asistencia jurídica y psicológica, e incluso si es preciso, alojamiento de urgencia (incluido el desplazamiento).

Este servicio funciona todo el año y a todas horas, es gratuito, y permite localizar el número desde el que se realizó la llamada en caso de ser necesario. Cuenta además con la

posibilidad de traducir hasta 51 idiomas, a través de intérpretes, por si eres extranjera y no hablas bien castellano.

También puedes utilizar el teléfono 016. Desde este servicio te derivarán al 112 si estás en la Región de Murcia. El 016 es también gratuito y de servicio continuado durante todo el año, y además, dispone de un servicio de asesoramiento jurídico telefónico.

Si no estás en una situación de riesgo, pero necesitas ayuda porque crees que has sido, que eres, o que estas en riesgo de ser víctima de violencia de género, pide cita en un CAVI.

Los CAVIS son centros de atención a mujeres, especializados en el tratamiento de situaciones de violencia de género. Dan tratamiento individualizado para superar dicha situación, abordándola desde los ámbitos social, psicológico y legal, dependiendo de las necesidades concretas de cada caso.

La atención es gratuita y la asistencia totalmente anónima, y para acceder a un CAVI solo tienes que pedir cita a través del teléfono 901 101 332, o incluso a través del 112.

Además, si deseas acudir a un CAVI distinto al de tu municipio no tienes más que solicitarlo en el mencionado teléfono.

Si lo que precisas es un alojamiento, contamos en la Región con distintos tipos de recursos de acogida:

Para una asistencia urgente, derivada de una situación de emergencia por violencia de género, contamos con el **Centro de Emer-**

gencia para Mujeres Víctimas de Violencia de Género.

Para acceder a este centro debes llamar al **112**. Desde allí te darán toda la información y valorarán contigo la oportunidad de acudir a este recurso. A partir de aquí, el **112** se hace cargo de organizar tu traslado y el de tus hijas e hijos, y de las gestiones de entrada en el recurso.

Para entrar en él no es exigible la denuncia de malos tratos, aunque es recomendable.

Una vez dentro contarás con el apoyo de profesionales que te ayudarán, dentro de tus circunstancias específicas, a poder continuar con normalidad con tu vida.

Para una asistencia más prolongada, para reiniciar una nueva vida una vez hayas dejado atrás la situación de peligro derivada del maltrato, contamos con recursos de estancia media (6 meses aproximadamente) destinados a alojar y atender temporalmente las necesidades de las mujeres víctimas de violencia de

género y a sus hijos e hijas. Son las **Casas de Acogida**, y en ellas se te proporcionará un tratamiento integral, promoviendo tu autonomía personal y facilitándote los medios para tu reinserción social y laboral.

Asimismo, existe un **Piso Tutelado** para mujeres maltratadas, que funciona como un recurso de alojamiento en régimen de autogestión, con una estancia recomendada de un año.

El ingreso en estos recursos se hace a través de los servicios especializados que ya te hemos mencionado en esta guía, **CAVIS** y **Centro de Emergencia**.

Por último, si tienes hijas e hijos menores que se han visto expuestos a una situación de violencia o que la han presenciado y consideras que precisan ayuda, contamos con el:

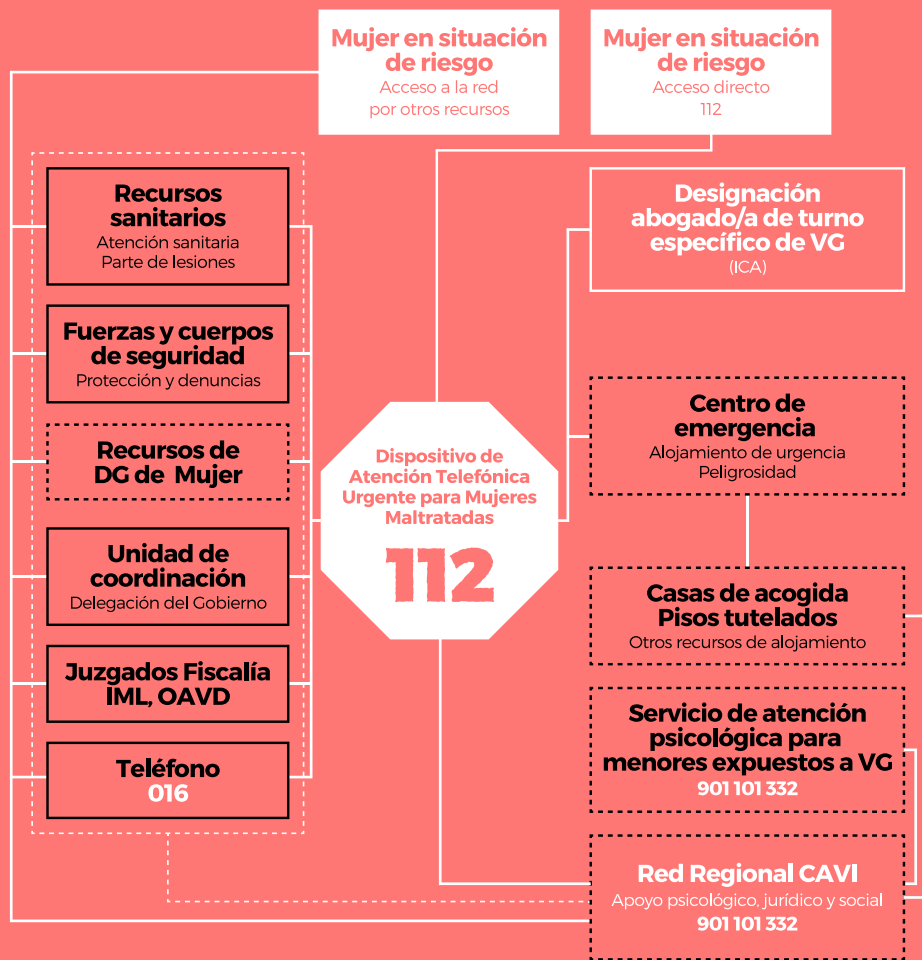
Servicio de Atención Psicológica para las y los Menores Expuestos a la Violencia de Género.

Atendido por psicólogas especializadas, este servicio gratuito está planteado para menores que hayan estado expuestos, o sufrido directamente, a situaciones de violencia de género, y que tengan su residencia en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

El acceso se realiza previa derivación del CAVI de referencia de la mujer víctima de violencia. Si no has asistido nunca a un CAVI, debes pedir cita a través del teléfono único de cita previa 901 101 332 (o también desde el 112), desde el cuál se te dará cita para una entrevista sobre intervención con menores.



Red Regional de Recursos de atención a MVVG



**¿Sin ti
no soy
nada?**

Región  de Murcia

 <p>GOBIERNO DE ESPAÑA</p>	<p>MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD</p>
---	---