

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA

VIOLENCIA DE GÉNERO

GUÍA PARA MUJERES



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad

1ª edición, diciembre 2019

Coordinación y edición revisada: Servicio de Coordinación del Sistema Integral contra la Violencia de Género, Instituto Canario de Igualdad.

Contenidos: Demelza Fortes Marichal

Diseño y maquetación: Cúrcuma Estudio

Ilustración: Cúrcuma Estudio
www.curcumaestudio.com

Depósito Legal: TF 1133-2019

Creative Commons: No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.



Gobierno de Canarias

Instituto Canario de Igualdad
www.gobiernodecanarias.org



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA
VIOLENCIA
DE GÉNERO
GUÍA PARA MUJERES

ÍNDICE

Introducción_____07

Concepto y tipos de violencia de género

¿Qué es la violencia de género?_____10

La violencia contra las mujeres por parte de su pareja o ex pareja

¿Qué es la violencia contra las mujeres por parte de su pareja o ex pareja?_____14

Tipos de violencia dentro de las relaciones de pareja_____14

Fases de la violencia contra las mujeres dentro de las relaciones de pareja_____19

Impacto del maltrato a las mujeres por parte de su pareja

A nivel físico_____22

A nivel psicológico_____23

¿Son los niños y las niñas víctimas de la violencia de género?

Tipos de maltrato_____31

Consecuencias psicológicas derivadas de la violencia de género en los y las menores_____32

¿Cómo son los hombres que maltratan a sus parejas?

Estrategias defensivas que utilizan los agresores para justificar y/o minimizar la violencia y culpar a las mujeres_____38

Mitos del maltrato a las mujeres por su pareja_____41

Señales que me pueden ayudar a identificar si estoy sufriendo violencia_____47

Derechos de las mujeres víctimas de violencia_____51

¿Qué debo saber con respecto al ámbito judicial?_____55

¿Qué debo hacer si estoy sufriendo maltrato por parte de mi pareja o expareja?_____56

¿Qué hacer si he sufrido una agresión?_____58

Centros de atención a mujeres víctimas de violencia de género Canarias_____61

Anexo

Tipos de violencia de género más frecuentes_____72

INTRODUCCIÓN

Esta guía va dirigida a todas las mujeres que hayan sufrido, estén sufriendo o puedan estar en riesgo de sufrir violencia de género.

Lo que pretendemos es dar a conocer el fenómeno de la violencia de género, lo que lo genera y mantiene, las formas que adopta, cómo llega a afectar el maltrato a nivel físico, psicológico y social a las mujeres que lo sufren y a sus hijos e hijas.

Queremos que seas conocedora de los posibles indicadores para detectar la violencia, de las estrategias defensivas que usan los hombres que la ejercen y de todas las creencias erróneas que existen sobre este grave problema social.

Queremos contarte que puedes recibir apoyo, para ello encontrarás información acerca de los derechos que tienen las víctimas de violencia de género y de los servicios y centros a los que puedes dirigirte para recibir la atención de profesionales especializadas en materia de violencia de género.

Especialmente, queremos que sientas que tú puedes.



FÍSICA

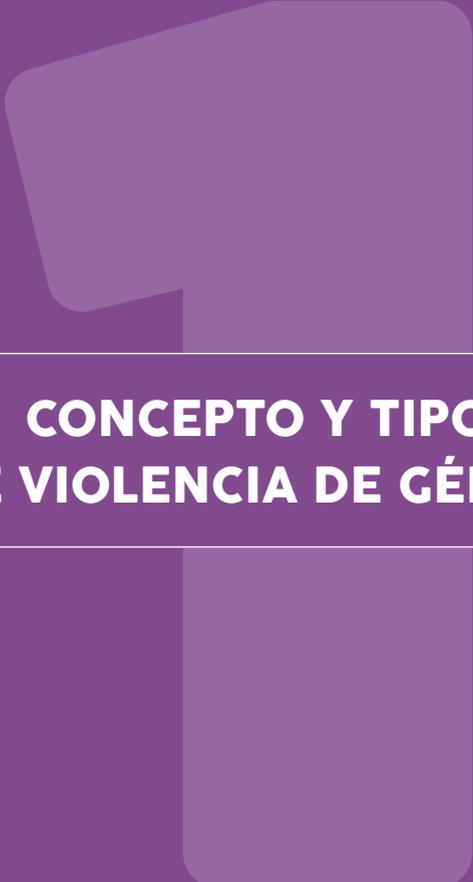
ECONÓMICA

PSICOLÓGICA

SEXUAL

STOP

VIOLENCIA



**CONCEPTO Y TIPOS
DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO? CONCEPTO Y TIPOS

Ley Canaria 16/2003, de 8 de abril, modificada por La Ley 1/2017, de 17 de marzo.

Cuando un hombre agrede a una mujer, por el hecho de ser mujer, hablamos de violencia de género o violencia machista.

La violencia de género no es un problema personal ni privado de cada mujer que la sufre, al contrario, se trata de un grave problema social que atenta contra los derechos humanos y las libertades fundamentales de las mujeres, las niñas y las adolescentes, y es un obstáculo fundamental para el logro de la igualdad real entre mujeres y hombres.

Está presente en todos los ámbitos en que se desenvuelven las mujeres; en los entornos laborales, educativos y sociales, pero especialmente se manifiesta en la familia o ámbito doméstico, y de manera persistente en las relaciones afectivas de pareja.

Es consecuencia de la desigualdad que existe en nuestra sociedad entre hombres y mujeres. Se produce contra las mujeres por el mero hecho de serlo, es decir, por pertenecer al género femenino.

El género se refiere a las normas sociales respecto a cómo deben ser hombres y mujeres, cómo se deben comportar, pensar y sentir; es decir, el género es una construcción social

y cultural que considera que los seres humanos se dividen en dos grupos muy distintos e, incluso, opuestos: niños y niñas en la infancia y, posteriormente, mujeres y hombres.

Por ello, se les trata y valora de forma diferente, se les dan juguetes distintos (a las niñas se les suelen regalar muñecas para cuidarlas y a los niños pistolas u otro tipo de juguetes de índole más agresivo). Incluso se les asocian algunos colores de forma diferenciada según sea niño o niña, es decir, azul o rosa. También muchos mensajes que se les dan varían en función de si son niños o niñas (a los niños se les suele decir *“los hombres no lloran”* y a las niñas *“pobrecita, está llorando”*).

Esta educación diferenciada empieza desde el momento del nacimiento con el trato desigual que le damos a los y las bebés en función de si son niñas o niños. Por ejemplo, si la bebé es una niña se le suele hablar de forma dulce, usamos adjetivos para referirnos a ella como *“bonita”, “guapa”, “linda”*. Sin embargo, cuando el bebé es un niño solemos dirigirnos a él con un tono de voz más fuerte y haciendo uso de adjetivos como *“fuerte”, “grande”*.

Todo este trato y mensajes diferenciados se dan a lo largo de la vida y en todos los ámbitos: la familia, la escuela, en el grupo de amistades, en el trabajo. También, se nos transmite

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

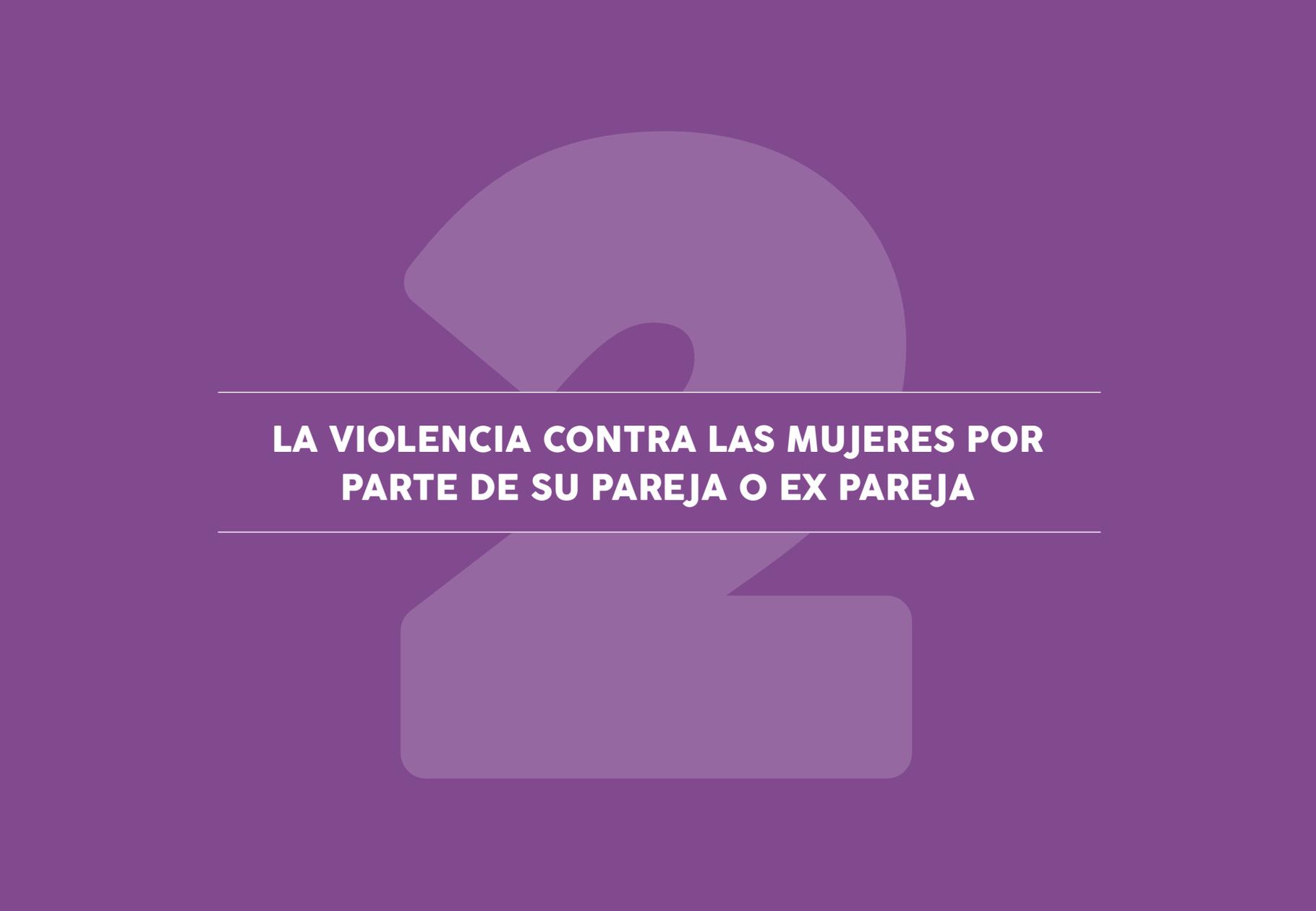
en los diferentes medios y tecnologías de comunicación: la televisión, la radio, la prensa, los libros, las revistas, así como en las redes sociales (Instagram y Facebook, por ejemplo). Las redes sociales y los medios de comunicación (anuncios, programas televisivos, música, series) presentan de forma diferente a chicos y chicas. Se suele mostrar a las chicas preocupándose mucho por su aspecto físico, por la ropa, la moda, su grupo de iguales. Además, en la publicidad, se utiliza el cuerpo de las mujeres como reclamo, suelen estar delgadas y aparecer sexualizadas. Y, cuando son adultas, encargándose de las tareas del hogar y del cuidado de las demás personas, principalmente de sus hijos e hijas. Por el contrario, se muestra a los chicos como independientes, agresivos y fuertes durante su juventud y, en una etapa posterior, como personas con

poder económico y éxito en la vida. Todo ello hace que los hombres queden en una situación de superioridad frente a las mujeres y esa posición de mayor poder posibilita que usen la violencia con quienes se piensa que son más débiles: “las mujeres”. Por ello, la violencia contra las mujeres ha sido considerada como violencia basada en el género y de ahí el término **violencia de género**.

Por lo tanto, para eliminar la violencia de género es importante tener en cuenta las raíces de dicha violencia, es decir, la educación desigual de los chicos frente a las chicas, que mantiene y posibilita la violencia contra las mujeres.

Comportamientos de género asociados a las niñas	Comportamientos de género asociados a los niños
Las niñas juegan con muñecas	Los niños juegan con pistolas
A las niñas les gusta el rosa	A los niños les gusta el azul
“Pobrecita, está llorando”	“Los hombres no lloran”
“Niña, bonita y linda”	“Niño, fuerte y grande”
Las niñas son sensibles	Los chicos son independientes





**LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES POR
PARTE DE SU PAREJA O EX PAREJA**

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES POR PARTE DE SU PAREJA O EX PAREJA?

Como ya se ha dicho, el maltrato a las mujeres por parte de sus parejas o ex parejas es una de las formas más comunes de la violencia de género. Tanto es así que es más probable que una mujer pueda ser agredida por su pareja que por un desconocido. Esta violencia se refiere al abuso de poder de los hombres hacia las mujeres dentro de una relación de pareja. Incluye una serie de comportamientos violentos que pueden ser de tipo físico, psicológico y/o sexual, o bien una combinación de ellos, cuyo objetivo principal es **controlar a la mujer**.

Esta forma de violencia está considerada actualmente como un grave problema social debido a la gran cantidad de mujeres que la sufren en todo el mundo.

“ LAS ACTITUDES VIOLENTAS
PUEDEN AGRUPARSE EN:
VIOLENCIA FÍSICA, VIOLENCIA
PSICOLÓGICA Y VIOLENCIA SEXUAL

TIPOS DE VIOLENCIA DENTRO DE LAS RELACIONES DE PAREJA

La violencia contra las mujeres se ejerce de diferentes formas, si bien, las más frecuentes son:

Violencia física: cuando daña o amenaza la integridad física a través de acciones como son las bofetadas, los puñetazos, los empujones, los tirones de pelo, los intentos de estrangulamiento, los mordiscos, las patadas, los arañazos, el uso de armas (cuchillos, pistolas, tijeras...), el lanzamiento de objetos peligrosos. Causa lesiones, dolor, daños y suele dejar señales físicas (heridas, hematomas, cortes, quemaduras, fracturas, etc.). Además, si la pareja obliga a consumir drogas y/o alcohol, o impide llevar a cabo un tratamiento médico también está maltratando físicamente.

Violencia psicológica: son comportamientos y conductas que atentan contra la integridad psíquica y emocional de las mujeres y contra su dignidad como persona, (insultos, humillaciones, amenazas, control, prohibiciones, menosprecio o chantaje emocional, etc.). Causa sufrimiento, ansiedad, depresión, estrés, ira, trastornos del sueño, deterioro de la autoestima, aislamiento, etc.

El maltrato psicológico hace referencia a un amplio rango de comportamientos.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Conductas habituales en hombres que ejercen maltrato psicológico	Lo que dicen o hacen. Ejemplos
Coerciones y/o amenazas	"Si me dejas, me mato", "Te vas a enterar de lo que soy capaz", "Si no eres para mí no eres para nadie", "De la cárcel se sale pero del cementerio no". Las amenazas también pueden estar relacionadas con hacerte daño a ti y/o a tus hijos e hijas o a tus familiares, o bien con denunciarte, despojarte de tus bienes o desprestigiarte familiar y/o socialmente.
Intimidación	Romper objetos en tu presencia; dar golpes a las puertas o paredes; quemarte, romperte o desaparecer tu ropa; gestos tales como hacer que estás loca, que te va a cortar el cuello; mostrar armas. Hacer daño a los animales o mascotas en tu presencia.
Abuso emocional	Lanzar insultos "puta", "zorra", "estúpida", "torpe"; humillaciones; ofensas tanto en público como en privado; culparte de la violencia sufrida "Tú haces que me ponga así" "Si no me hubieras dicho nada, no hubiese ocurrido" o hacer que te sientas como si estuvieras loca.
Control	Controlar lo que haces, con quien sales, a la hora que llegas, como te vistes, registrarte el móvil, mirar con quien te envías o de quien recibes WhatsApp. No dejarte o no querer que estudies y/o que trabajes.
Aislamiento social	Tratar de que no salgas con amigos/as o que no tengas relación con tu familia.
Minimización	Restar importancia a sus agresiones con afirmaciones tales como "¿Sigues molesta?", "Todas las parejas discuten", "Ahora todo es violencia", "Tampoco es para tanto".
Negación del maltrato	"Yo no te he dicho eso", "yo no te he hecho eso", "Eso es mentira tuya".
Culpabilización	"Tú me provocaste", "Si no me hubieses dicho nada no hubiera pasado nada", "Tú te lo buscaste".
Trato de inferioridad o de criada	"¿Qué hiciste de cenar?", "¿Ya terminaste de limpiar", "Eso son cosas de mujeres".
Uso de los hijos e hijas para controlar	Comunicarse con mensajes a través de ellos/as; amenazar con solicitar la guarda y custodia para él, o la compartida si no accedes a lo que él quiere.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Violencia sexual: se sufre violencia sexual cuando tu pareja te obliga a mantener relaciones sexuales, a través de la fuerza física, es decir agarrándote fuertemente para que no puedas huir, o bien cuando te presiona psicológicamente para mantenerlas *“si no te acuestas conmigo, me busco a otra”, “no te acuestas conmigo porque estás con otro”, “atente a las consecuencias si no mantienes sexo conmigo”*. Además, si te obliga a asumir determinadas posturas en las relaciones sexuales; te obliga a vestirse de forma provocativa o de otro tipo, pero en contra de tu voluntad; te presiona para grabarte mientras practicas relaciones sexuales. También estás siendo víctima de este tipo de violencia sexual.

La violencia sexual suele ser la menos denunciada, principalmente por vergüenza, por miedo a que no te crean, o bien porque no se reconoce como violencia, pero a la vez cuando se denuncia y se tienen pruebas que así lo demuestran, es de las más castigada por la ley, frente a otro tipo de delitos.

Además, no debemos olvidar que cuando se manifiesta la violencia física o psicológica no es inusual que también se ejerza la violencia sexual, pues difícilmente el hombre que humilla, veja, agrede... va a ser capaz de respetar la sexualidad de su pareja.

Violencia económica y patrimonial: se ejerce cuando se priva intencionadamente, y sin justificación legal, de recursos necesarios para el bienestar físico o psicológico y el de las hijas

y/o los hijos, o cuando se discrimina en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la convivencia de pareja. Por ejemplo, controla todos los ingresos del hogar, incluso tu sueldo, manipula el dinero o te lo da a cuentagotas, incumple con la pensión de alimentos, etc. La violencia económica suele ser invisible o se presenta de manera sutil y encubierta, por eso no es fácil identificarla. La mayoría de las mujeres que sufre violencia económica se empobrecen, lo que aumenta su vulnerabilidad y la de sus hijas e hijos.

Aunque hemos clasificado por separado los diferentes tipos de violencia, cabe resaltar que la violencia psicológica está también presente en la violencia física y/o sexual. Toda agresión sexual o física conlleva secuelas psicológicas en mayor o menor medida. Sin embargo, se pueden dar episodios de maltrato psicológico y/o sexual sin que haya violencia física. En estos casos se produce un gran desequilibrio emocional.

Una vez que los comportamientos violentos se instauran, normalmente tienden a ser cada vez más intensos y producirse de manera reiterada, más a menudo. El que te trata mal es la persona que has elegido para convivir y formar una familia, por tanto, te costará más asumir que esa persona te está maltratando, y más, si en ocasiones, se muestra cariñoso contigo y no es violento en las formas. No te dejes llevar por estos momentos “bonitos” porque quien te quiere de verdad **NO TE MALTRATA O AGREDE**, al contrario, te respetará y valorará como pareja.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Esta situación no es ajena al contexto en el que las mujeres han sido educadas. Se les ha enseñado que deben anteponer las necesidades de las demás personas a las suyas. También, se les ha inculcado valores como la comprensión, la tolerancia o la empatía. Estos valores, en ocasiones, son usados para justificar la violencia y hacerlas creer que son las culpables de dicha violencia; o bien hacerlas creer, erróneamente, que pueden cambiar a la pareja.

Por el contrario, como ya hemos dicho, la socialización masculina fomenta los comportamientos violentos en el hombre considerando como valor positivo la fuerza, la dominación, la independencia, etc. De este modo, se aprueba el ejercicio de poder de los hombres sobre las mujeres.

Todo esto, se ve reforzado por la actitud de los hombres que ejercen violencia sobre su pareja. Ellos suelen tener una imagen pública positiva siendo, incluso, seductores y atractivos en otros contextos y en las relaciones sociales.*

Por todo lo descrito anteriormente es normal que a las mujeres les cueste poner fin a una relación de pareja, aún existiendo violencia, ya que dejar una relación donde hay maltrato no es una decisión puntual, sino un proceso que puede incluir períodos donde las mujeres nieguen la violencia “esto no me está pasando”, “yo no soy víctima de violencia”, se sientan culpables y sufran mucho antes de reconocer que han sido o son maltratadas. ⁽²⁾

⁽²⁾ Matud, Fortes y Medina, 2012. Mujeres maltratadas por su pareja: Más allá de los mitos. Transmisión intergeneracional y dinámica de la violencia. Editorial académica española.

“NORMALMENTE, UNA VEZ
QUE SE INSTAURAN ESTOS
COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS
COMIENZAN A INCREMENTARSE”

* Matud, Fortes y Medina, 2012.

A stylized illustration of a man with dark, curly hair and a neutral expression, wearing an orange shirt. He is surrounded by five purple speech bubbles containing Spanish text. The text in the bubbles is: '¿DE NUEVO CON TUS AMIGAS?', '¿TE GUSTA ESE MÁS QUE YO? NO PARAS DE MIRARLO', '¿Y QUÉ VAS A HACER SIN MÍ?', '¡ESTÁS TODO EL DÍA PROVOCANDO!', and 'ASÍ NO SALES A LA CALLE'.

¿DE NUEVO
CON TUS
AMIGAS?

¡ESTÁS
TODO EL DÍA
PROVOCANDO!

¿TE GUSTA ESE
MÁS QUE YO?
NO PARAS
DE MIRARLO

ASÍ NO SALES
A LA CALLE

¿Y QUÉ VAS A
HACER SIN MÍ?

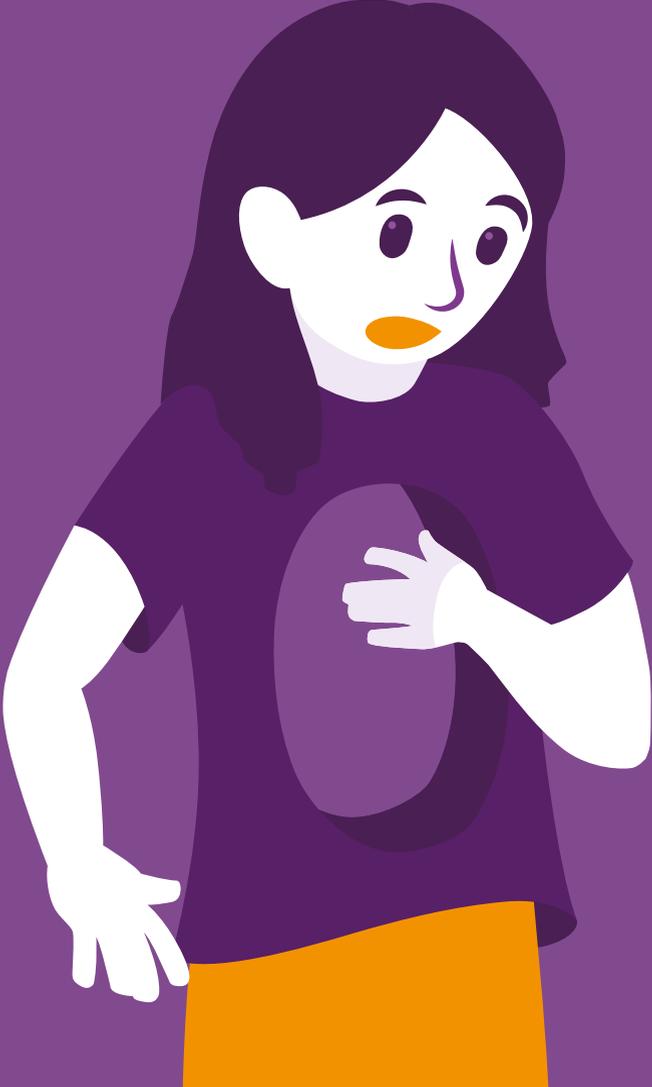
FASES DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES DENTRO DE LAS RELACIONES DE PAREJA

Un aspecto a destacar es que, normalmente o al menos en los inicios de la relación de pareja, la violencia no está siempre presente sino que se da por ciclos o se alternan fases de cariño con fases de agresión, dándose las fases de cariño después de las fases de agresión. A esto se le conoce con el nombre de “**ciclo de la violencia**” (Walker, 1984) y consta de tres fases, que pueden no ser iguales en cuanto a la intensidad y a la duración. La primera de las fases es la de acumulación de la tensión. Se caracteriza por incidentes mínimos que provocan que la tensión en la pareja vaya aumentando. Cuando esta tensión ha sido acumulada da lugar a una explosión de violencia, que puede ser más o menos grave; se le ha denominado segunda fase o episodio agudo. Tras ello, tiene lugar la tercera fase o de Luna de Miel en la cual el hombre parece arrepentirse, pide perdón y se muestra muy cariñoso, prometiendo que nunca más lo volverá a hacer. Pero, al poco tiempo, la tensión comienza a acumularse nuevamente y se repite el ciclo de la violencia dando lugar a que, con el paso del tiempo, el maltrato cada vez sea más frecuente e intenso, aumentando la probabilidad de que se agraven o cronifiquen las consecuencias que la violencia tiene en sus víctimas ⁽³⁾.

Este ciclo de la violencia es una de las explicaciones de por qué muchas mujeres retiran las denuncias que por maltrato interpuestas a sus parejas. Las mujeres denuncian en la fase aguda pero luego ven a una pareja arrepentida y que promete cambiar en la fase de luna de miel, confían en sus promesas de cambio, justifican la violencia y la achacan a problemas externos (“*seguro que fue debido a que ha tenido un mal día en el trabajo*”, “*está estresado*”, “*ha tomado algunas copas*”) o incluso a que ella misma le provocó porque no hizo lo que él deseaba.

El ciclo puede repetirse durante un tiempo indeterminado. La duración de cada una de sus fases también es variable, pero lo que sí se sabe es que generalmente se va reduciendo poco a poco la fase de “luna de miel” hasta que desaparece y solo quedan las de acumulación de tensión y explosión de la violencia. Aunque, no siempre está presente este ciclo, lo que sí se da es la alternancia entre las fases de violencia y buen trato, o al menos de no violencia.

⁽³⁾ Walker, L. (1984). *The battered women syndrome*. Nueva York: Springer.





**IMPACTO DEL MALTRATO A LAS
MUJERES POR PARTE DE SU PAREJA**

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

A NIVEL FÍSICO

Existen estudios que confirman que las mujeres que sufren o han sufrido violencia por parte de sus parejas presentan mayor probabilidad de sufrir problemas neurológicos, ginecológicos y obstétricos, digestivos, urológicos, pérdidas de apetito, problemas sexuales y enfermedades de transmisión sexual.

Consecuencias físicas tales como:
Daño abdominal/torácico
Daño ocular
Discapacidad
Dolor crónico
Fracturas
Hematomas y contusiones
Laceraciones y abrasiones
Problemas neurológicos
Reducción en el funcionamiento físico
Trastornos gastrointestinales

Cuando mantenemos o hemos mantenido, una relación de pareja con una persona que nos ha maltratado, física, psíquica o sexualmente, podemos desarrollar una respuesta de estrés que se traduce en secuelas.

Consecuencias sexuales y reproductivas:
Aborto
Problemas obstétricos
Disfunción sexual
Embarazo no deseado
Enfermedades de transmisión sexual, incluido el SIDA
Infertilidad
Inflamación pélvica
Muerte materna
Trastornos ginecológicos

A NIVEL PSICOLÓGICO

Trastorno por estrés postraumático: es una de las consecuencias más comunes que presentan las mujeres maltratadas por su pareja. Se define por tres tipos de síntomas (APA, 1994):

1. Reexperimentación, que se caracteriza por la presencia de recuerdos desagradables relacionados con el maltrato, incluyendo imágenes, pensamientos y percepciones de los episodios violentos, así como, malestar cuando se exponen a alguna situación u objeto relacionado con la situación de violencia vivida. Un ejemplo de esto último podría ser que al ver un vehículo de la misma marca y color del que tiene la pareja o ex pareja la mujer se ponga a temblar.
2. Evitación, sería realizar esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones relacionadas con el maltrato sufrido así como evitar actividades, lugares o personas que hacen que vengan a la mente recuerdos de los episodios violentos. Además, puede darse una disminución del interés por las cosas o a participar en actividades sociales o lúdicas. Sentirse incómoda con el resto de personas y creer que nunca más podrá volver a enamorarse son también síntomas de evitación.

3. Aumento de la activación, con estado de alerta y de alarma a raíz de los malos tratos. Es decir, estar constantemente en tensión y con dificultades para poder concentrarse en sus actividades diarias, como puede ser ver la televisión, trabajar, o hablar con alguna persona.

Depresión: se manifiesta con tristeza, desánimo, sentimientos de fracaso, de culpa, de castigo, pérdidas de placer, insatisfacción consigo misma, pensamientos o deseos de no querer seguir viviendo, llanto, agitación, nerviosismo, dificultades para tomar decisiones, pensar que no sirve para nada, no tener suficiente energía para hacer muchas cosas, pérdida de interés en las cosas que antes le gustaban, cambios en el apetito y en el sueño, dificultades para poder concentrarse, sentirse cansada sin motivo aparente, enfadarse con frecuencia y no tener deseo de mantener relaciones sexuales.

Ansiedad: puede darse hormigueo en algunas zonas del cuerpo, sensación de calor y/o sudoración sin que haya calor, temblores de las piernas y/o de las manos, incapacidad para poder relajarse, miedo a que ocurra algo malo, mareos, taquicardias, sensación de inestabilidad, pesadillas, nerviosismo, sensación de asfixia, miedo a perder el control y/o a morir, dificultades para respirar, sobresaltos, molestias en el estómago y palidez o ponerse muy roja.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Baja autoestima e inseguridad: las mujeres con baja autoestima tienden a pensar que el resto de las personas son más capaces que ellas, más felices y que le salen mejor las cosas. También tienden a tener muchos pensamientos negativos sobre sí mismas, se critican mucho, les preocupa mucho equivocarse, se sienten inseguras y no se sienten satisfechas consigo mismas. De este modo, las mujeres víctimas de violencia consideran que valen menos que otras personas y que no merecen recibir ayuda.

Trastornos del sueño: es muy común que las mujeres maltratadas por su pareja tengan dificultades para conciliar el sueño o que presenten alteraciones en él. Un ejemplo de ello podría ser despertarse mucho antes de la hora prevista o en mitad de la noche y no poder volver a dormirse o bien dormir más de lo necesario.

Dificultades para concentrarse: las dificultades de concentración afectan de manera muy negativa a las mujeres maltratadas por sus parejas en las distintas áreas de su vida (trabajo, descanso, familia...).

Ira: algunas de las mujeres maltratadas presentan sentimientos de ira como una consecuencia de la violencia sufrida. Estos sentimientos muchas veces cuesta reconocerlos y expresarlos de forma adecuada.

Estrés: se ha planteado que las mujeres maltratadas por sus parejas desarrollan una respuesta de estrés cuando son agredidas y, si dicha violencia es muy repetida, pueden desarrollar estrés crónico. Por ello, no es infrecuente que las mujeres que sufren violencia se sientan estresadas. Además, muchas de las mujeres maltratadas no solo tienen que hacer frente a la violencia de su pareja, sino que tienen muchas dificultades derivadas de dicha violencia (juicios, problemas económicos, entre otros).

Aislamiento social: las mujeres maltratadas por su pareja con bastante frecuencia sufren aislamiento social, que puede deberse a varias causas pero, generalmente, se debe al sometimiento que el hombre ejerce sobre la mujer. De manera paulatina la mujer va perdiendo el contacto con sus amistades y/o familiares, quedándose así en muchos de los casos sola y sin apoyos. En otros casos, es la propia mujer la que se aísla para no poner en peligro a su familia y amistades ya que, con frecuencia, los agresores amenazan con hacerles daño o incluso a los hijos e hijas. El aislamiento también puede ser provocado por la mujer para no pasar la vergüenza de que el resto de las personas vean como su pareja la humilla, o bien para ocultar las lesiones generadas por el maltrato.



LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Conductas adictivas: no es lo más común, pero en ocasiones algunas mujeres recurren al alcohol, a las drogas y al abuso de medicación o de tabaco como una forma inadecuada de hacer frente al estrés generado por el maltrato de la pareja.

Vergüenza: la mayoría de las mujeres que sufren o han sufrido violencia por parte de sus parejas sienten vergüenza al contar su historia de violencia, aunque sea a profesionales. Sobre todo, cuando se trata de violencia sexual. Este sentimiento está asociado con pensamientos como el de creerse mala, inferior o no valer nada.

Dependencia emocional: no es inusual que las mujeres que han sufrido violencia por parte de su pareja presenten dependencia emocional. Esta dependencia tiene que ver con que la violencia ejercida sobre ellas no es continua sino que, como ya se ha citado, se da por fases dando lugar a que, cuando no hay violencia, la pareja se muestre muy afectuosa. Además, en muchos casos, esta pareja es para la mujer la única fuente de apoyo y refuerzo debido al aislamiento social al que haya podido estar sometida. En otras ocasiones, cuando la mujer no tiene ingresos económicos propios, la dependencia puede ser económica.

Indefensión aprendida: se da cuando las mujeres maltratadas por su pareja piensan que, hagan lo que hagan, no podrán evitar la agresión. Generalmente, en los primeros episodios de la violencia de la pareja las mujeres piensan que es un suceso aislado y que no se va a repetir, es decir, creen que con el tiempo la pareja va a cambiar y suelen pensar que las agresiones se deben a que su pareja consumió alcohol y/o drogas, a que estaba nervioso, estresado por el trabajo, entre otras razones. Y confían en que cumpliendo con los deseos de la pareja podrán evitar la violencia; pero con el tiempo se dan cuenta de que de esta forma tampoco pueden evitar ser agredidas porque, hagan lo que hagan, su pareja las maltratará.

Trastornos psicossomáticos: estos trastornos tienen su origen en los problemas psicológicos aunque se manifiestan de forma física. Un ejemplo de ello podría ser determinadas enfermedades de la piel.

Los efectos de la violencia de género pueden ser físicos o psicológicos.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

A todas estas secuelas, tanto físicas como psicológicas, hay que añadir otros problemas como los económicos, laborales, incomprensión del entorno, carencia de apoyo social, etc.

Además, cuando el maltrato ha sido sexual también hay otro tipo de secuelas, aparte de las citadas anteriormente, como son: la pérdida del apetito sexual, la humillación por verse obligada a realizar actos sexuales degradantes, las creencias erróneas de pensar que se puede ser maltratada sexualmente por la pareja, o que no es abuso sexual ni violación cuando quien agrede es la pareja.

Si hay hijos/as la situación de violencia de género sufrida puede afectar al rol de madre, porque el hecho de estar en constante situación de alerta, miedo y angustia, provocará agotamiento e incapacitación, en muchas ocasiones, de seguir hacia adelante. Pero esto nada tiene que ver con la falta de capacidades y/o habilidades sino más bien que la situación de violencia es la que te está impidiendo responder de forma adecuada a las necesidades de los/las hijos/as. A esto se le une que la pareja puede que reste autoridad delante de los y las menores, dificultando así, que los límites y las normas que establece la madre sean asumidos por sus hijos e hijas.

Existen estudios que confirman que las secuelas físicas y psicológicas que produce la violencia infringida por la pareja pueden perdurar en el tiempo, aún cuando, ya se ha puesto fin a la relación de maltrato e incluso, cuando las mujeres ya han rehecho sus vidas. Por todo ello, es muy importante que tanto si se sufre o se ha sufrido violencia por parte de la pareja se reciba apoyo psicológico por parte de profesionales especialistas para una pronta recuperación.

No obstante, debe tenerse en cuenta que no todas las mujeres maltratadas tienen todos los problemas citados y que no existe “un perfil de mujer maltratada, ya que todas las mujeres, por el hecho de serlo, podemos llegar a sufrir malos tratos de nuestra pareja en algún momento de nuestra vida”.





**¿SON LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS VÍCTIMAS
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?**

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género afecta a los hijos e hijas de las mujeres que la sufren, por tal motivo la ley les reconoce como víctimas a los efectos de derecho. Para ello, recientemente se han hecho modificaciones en la ley donde se expone “[...] *Cualquier forma de violencia ejercida sobre un menor es injustificable. Entre ellas, es singularmente atroz la violencia que sufren quienes viven y crecen en un entorno familiar donde está presente la violencia de género. Esta forma de violencia afecta a los menores de muchas formas. En primer lugar, condicionando su bienestar y su desarrollo. En segundo lugar, causándoles serios problemas de salud. En tercer lugar, convirtiéndolos en instrumento para ejercer dominio y violencia sobre la mujer. Y, finalmente,*

favoreciendo la transmisión intergeneracional de estas conductas violentas sobre la mujer por parte de sus parejas o ex parejas. La exposición de los menores a esta forma de violencia en el hogar, lugar en el que precisamente deberían estar más protegidos, los convierte también en víctimas de la misma [...]”.

Por todo ello, resulta necesario reconocer a los/las menores víctimas de violencia de género recogiendo tal consideración con el fin de visibilizar esta forma de violencia que se puede ejercer sobre ellos/as. Concretamente se especifica que la asistencia debe incluir tanto a las mujeres como a sus hijos e hijas.

“LA EXPOSICIÓN DE LOS MENORES A ESTA FORMA DE VIOLENCIA EN EL HOGAR LOS CONVIERTE EN VÍCTIMAS DE LA MISMA”

TIPOS DE MALTRATO

La violencia de género en los niños y las niñas se manifiesta de la siguiente manera:

- 1. Maltrato físico:** puñetazos, patadas, pellizcos, golpes, nalgadas, bofetadas, empujones, tirones de pelo, tirar objetos, etc.
- 2. Maltrato psicológico:** insultos, humillaciones, ridiculizar a la menor tanto en público como en privado, conductas de intimidación, vejaciones, manipularle, amenazarle, etc.
- 3. Negligencia emocional:** no mostrar interés por sus cualidades positivas, negar el contacto afectivo, no decirle palabras de cariño, etc.
- 4. Negligencia física:** no fijar horarios para las comidas, no poner límites ni control en las rutinas ni en sus horarios, etc.

- 5. Abuso sexual:** este tipo de abuso se refiere a todo tipo de comportamiento en que un niño o niña es utilizado/a por una persona adulta para obtener estimulación o placer sexual. Ello puede ser tanto a través del contacto físico (violación, incesto, tocamientos,...) como sin contacto (mostrar genitales, masturbarse delante de un/a menor,...).

No obstante, no solo lo señalado anteriormente son las formas de violencia que puede sufrir un niño o una niña ya que, aunque no sea víctima de forma directa, el vivir en una casa donde el padre (o padrastro) maltrata a la madre también es violencia. Algunos ejemplos de ello son escuchar las agresiones, observar las consecuencias inmediatas de una agresión (moratones o heridas en su madre), ser testigo de los malos tratos, vigilar a su madre porque se lo ha solicitado el agresor o tratar de defenderla, entre otras posibles conductas.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DERIVADAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LOS Y LAS MENORES

Los niños y niñas víctimas de violencia de género pueden desarrollar secuelas, tanto físicas como psicológicas, que varían dependiendo de la edad y de la violencia sufrida, así como de la situación familiar en la que se encuentren.

Las secuelas a nivel físico son consecuencia no solo de los golpes que hayan podido recibir de forma directa, sino también a causa de problemas físicos sufridos por la exposición a este tipo de violencia. Los más comunes son los retrasos en el crecimiento y/o en las habilidades motoras, por ejemplo, retraso en la edad para comenzar a caminar.

Las secuelas a nivel psicológico más frecuentes son: ansiedad, depresión, ira, miedos, trastorno de estrés postraumático,

alteraciones del sueño y/o de la alimentación, baja autoestima, problemas para relacionarse, problemas de adaptación en el colegio, parentalización de roles, por ejemplo, cuando el menor actúa como si fuera un padre, presencia de conductas regresivas, como tomar nuevamente biberón o chuparse el dedo, etc. También pueden presentar dificultades en el lenguaje, bajo rendimiento escolar y/o alteraciones en la conducta, como agresividad.

Por todo lo señalado se considera que los niños y las niñas víctimas de violencia de género tienen que recibir apoyo y una atención adecuada. Especialmente es necesario la intervención psicológica especializada en violencia de género como forma de recuperación en aquellos casos donde se requiera.





A large, stylized number '5' in a light purple color, centered on a dark purple background. The number is composed of several rounded rectangular shapes. Two horizontal white lines intersect the number, one above and one below the text.

**¿CÓMO SON LOS HOMBRES
QUE MALTRATAN A LAS MUJERES?**

“No existe un perfil claro ni compartido sobre hombres que ejercen violencia hacia las mujeres. Estos se conforman como un colectivo diverso que proviene de toda clase social y condición.”⁽⁴⁾

De los pocos elementos comunes entre los hombres que maltratan, que les diferencia del resto de hombres, destaca el alto nivel de creencias y actitudes sexistas, así como una actitud hacia el uso de la violencia como forma o medio para resolver conflictos.

No obstante, se ha planteado la existencia de una serie de características comunes donde se concluye que los hombres que ejercen violencia sobre sus parejas suelen:

1. Presentar diferencias entre el comportamiento en público y en privado, presentando una imagen agradable y de preocupación ante las demás personas, mientras que en su casa se muestra violento y controlador con su pareja.

2. Minimizar y negar su violencia: los agresores no reconocen su violencia y tienden a quitarle peso con frases tales como “*tampoco tiene tanta importancia*”, “*todas las parejas discuten*”, “*te encanta exagerar las cosas*”.

3. Culpar a las demás personas de la violencia que ejercen porque no reconocen su comportamiento agresivo: en la mayoría de los casos suelen culpar a la mujer de que lo ha provocado, pero también podemos encontrarnos agresores que atribuyen su responsabilidad a cuestiones ajenas como al trabajo, el estrés o el consumo de alcohol.

4. Utilizar la violencia para controlar: además del maltrato físico, conductas como el abuso verbal, las amenazas, la manipulación psicológica, la coerción sexual y el control de los recursos económicos, se utilizan para controlar y forzar a la mujer a actuar de determinada manera, lo que produce que disminuya su autoestima y su autonomía, provocando así el aislamiento social.

5. Manifestar celos y actitudes posesivas: la mayoría de los agresores vigilan a sus parejas, interrogan a sus hijos/as para saber qué están haciendo, las llaman por teléfono

⁽⁴⁾ Guía de recomendaciones para la detección de violencia machista en hombres Circuito Barcelona contra la violencia hacia las mujeres. 2013.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

constantemente para controlarlas, las persiguen, les registran el móvil o están continuamente accediendo a sus redes sociales y/o al WhatsApp para ver su última hora de conexión o la foto que tiene puesta.

6. **Utilizar a los hijos e hijas:** cuando existen hijos/as en común los agresores tienden a usarlos/as, especialmente en los casos donde hay separación o divorcio.
7. **Abusar de sustancias tóxicas:** aunque no es la causa de la violencia, como ya se ha citado, lo utilizan como excusa.
8. **Resistirse al cambio:** la mayor parte de los agresores carecen de motivación interna para buscar asistencia o para cambiar su comportamiento.

A pesar de que existe bastante heterogeneidad en relación a cómo son los agresores, se ha encontrado que los hombres que maltratan a sus parejas, comparados con los que no ejercen dicha violencia, presentan niveles más elevados de ira y de hostilidad.

Otros aspectos comunes son:

Utilizar la violencia para dominar a la mujer: con el objetivo de mantenerla controlada y dominada de forma constante en cada una de sus acciones, pensamientos y sentimientos.

Aislar a la mujer: cuando una mujer se encuentra en una situación de maltrato lo más probable es que se encuentre aislada socialmente, sin amistades, alejada de sus familiares y con dificultades para relacionarse con otras personas. En estos casos los maltratadores también suelen controlar el dinero de la mujer, no dejándola trabajar en la mayoría de los casos, ni estudiar o promocionarse.

Criticar la forma de hacer las cosas de la mujer: la minusvaloran y la desprecian con frecuencia haciéndolas creer que no sirven para nada. Todo ello suele ocurrir en el ámbito privado aunque en ocasiones puede darse en público, si bien en este último caso suele ser de forma más sutil.

Tener actitudes sexistas: tienden a pensar que las mujeres son inferiores a ellos por el simple hecho de ser mujeres. Las tratan de forma diferente y piensan que no deben tener los mismos derechos que los hombres.

ESTRATEGIAS DEFENSIVAS QUE UTILIZAN LOS AGRESORES PARA JUSTIFICAR Y/O MINIMIZAR LA VIOLENCIA Y CULPAR A LAS MUJERES

Además, se ha planteado que los hombres que ejercen violencia utilizan estrategias defensivas, no solo ante las mujeres sino ante el resto de personas en general (familia, vecindario, policía, juzgado...) para evitar asumir la responsabilidad de la conducta violenta. Tales estrategias son:

Fundamentar: consiste en explicarle a la mujer cómo ocurrieron los hechos violentos de forma que parezca que es correcto lo que ha hecho. Un ejemplo de ello sería: *“Yo no te fui a pegar, estabas nerviosa y te sujeté para que te tranquilizaras un poco, cariño”*.

Minimizar: con ello pretenden restarle importancia a la agresión ante la mujer. Un ejemplo de ello sería: *“¿Estás disgustada por lo de antes?”*, cuando lo que ocurrió anteriormente pudo haber sido un episodio de agresión grave.

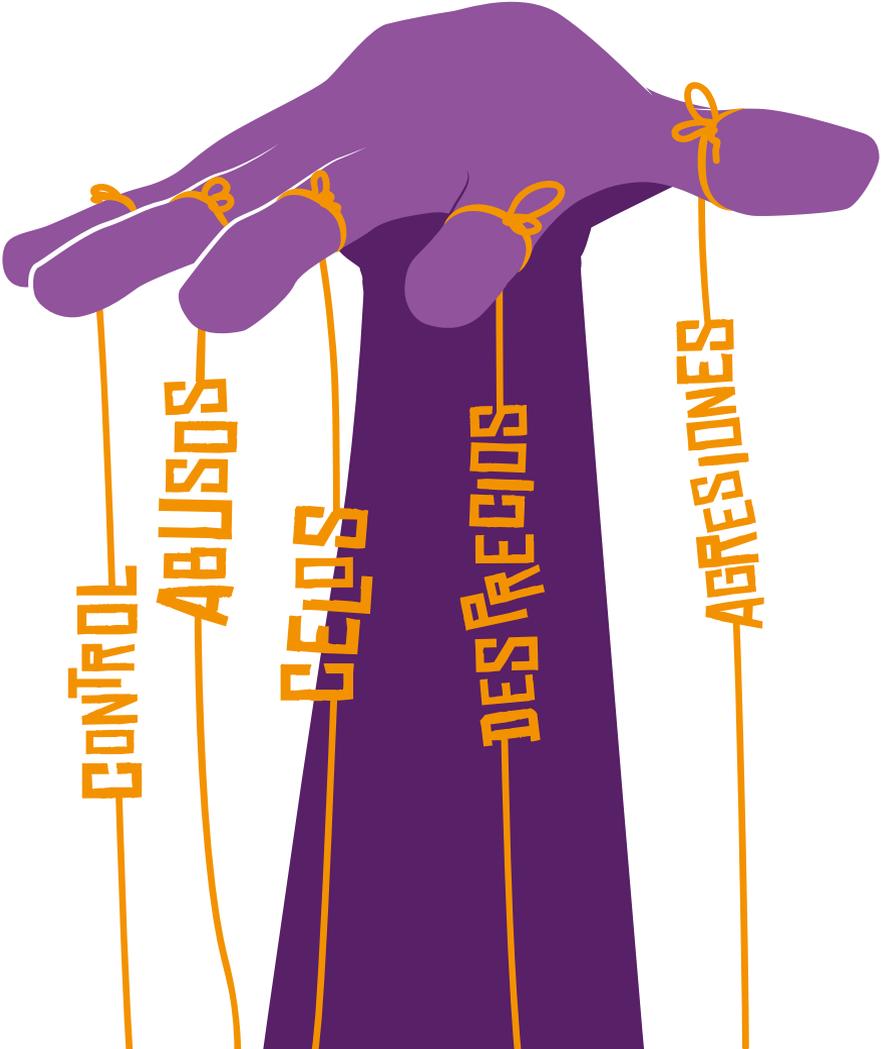
Desviar: trasladan el problema y su responsabilidad a cuestiones ajenas a sí mismos, como pueden ser el trabajo, las dificultades económicas, el estrés o cualquier otra circunstancia.

Olvidar: en muchos casos aseguran que no recuerdan lo que ocurrió con el fin de restar importancia a las agresiones.

Esto ocurre, por ejemplo, a nivel jurídico, cuando llaman a los agresores a declarar. No es inusual que en el juicio nieguen o digan no recordar lo sucedido.

Justificar: explican las conductas violentas y los hechos ocurridos de tal modo que parezca que está bien lo que han hecho. De esta manera, tratan de conseguir la aprobación de las personas de su entorno y a veces incluso su apoyo.

Proyectar: consiste en atribuir la responsabilidad de las conductas violentas a la mujer llegando, en muchos casos, a sentirse ella responsable de la violencia. De ahí que muchas veces las mujeres piensen que son las culpables de la situación de maltrato: *“¿Si sabes cómo me pongo para que me dices nada?”*; *“Parece que te gusta llevarme al límite”*; *“Cuando me veas así, lo que tienes que hacer es dejarme mi espacio y no agobiarme”*.



CONTROL

ABUSOS

CELOS

DESPRECIOS

AGRESIONES



A large, stylized graphic of a face in shades of purple, centered on the page. The face is composed of simple shapes: a large circle for the head, a smaller circle for the eye, and a curved line for the mouth. The text is overlaid on the face.

MITOS DEL MALTRATO A LAS MUJERES POR SU PAREJA

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Existen una serie de mitos y de creencias sociales erróneas acerca de la violencia de género que juegan un papel importante en la generación y el mantenimiento de la violencia, en general, y del maltrato a las mujeres por su pareja en particular. A continuación se presentan los mitos más comunes seguidos de la realidad ⁽⁶⁾.

1. Los maltratadores son enfermos mentales: estudios realizados en diversas partes del mundo indican que solo menos del 10% tienen algún diagnóstico psicopatológico. Sin embargo, son muchos los estudios que evidencian que el maltrato a las mujeres por su pareja tiene un gran impacto psicológico en las mujeres que lo sufren pudiendo generar graves problemas de salud.

2. El consumo de alcohol y/o drogas es lo que causa la conducta violenta en los hombres que maltratan: diversos estudios han demostrado que el consumo no es la causa de maltrato. Aunque se ha encontrado que es más probable que las personas con antecedentes de problemas con la bebida realicen agresiones más graves, el alcohol no es la causa directa de los episodios de maltrato. Además, no todos los hombres que son violentos agreden a sus parejas cuando han bebido y, por el contrario, hay muchos agresores que ni toman drogas ni consumen alcohol.

3. A las mujeres que son maltratadas por su pareja les debe gustar, de lo contrario no se lo permitirían: la realidad es que las mujeres sienten miedo, impotencia y debilidad ante tal violencia y ello les puede dificultar el solicitar la correspondiente ayuda para salir de dicha situación. Además, muchas veces experimentan sentimientos de culpa y/o de vergüenza, lo cual es otra barrera más que les impide pedir ayuda.

4. Las víctimas del maltrato provocan la violencia de su pareja: la conducta violenta es únicamente responsabilidad de quien la ejerce. Muchas veces los agresores culpabilizan a las víctimas de sus propias conductas agresivas e incluso, en ocasiones, también lo hace la propia sociedad con frases tales como: *“Algo haría”, “Se lo buscó” o “Si le pegó fue por algo”*.

⁽⁶⁾ Koss, M. P., Goodman, L. A., Browne, A., Fitzgerald, L. F., Keita, G. P. y Russo, N. P. (1995). No safe haven. Male violence against women at home, at work, and in the community. Washington: APA.

Walker, L. E. A. (1979). The battered women. Nueva York: Harper Perennial.

Matud, M. P. (2009). Violencia de Género. Castellón: Universitat Jaume I.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

5. Tanto el abuso sexual como las violaciones se dan siempre en lugares peligrosos u oscuros y el atacante suele ser un desconocido: aunque este mito está muy extendido la realidad es que los datos indican que el agresor más común es la pareja y el lugar más común donde se ejerce la violencia sexual es en el propio hogar.

6. Cualquier hombre tiene derecho a tener relaciones sexuales con su pareja cuando lo desee: las relaciones sexuales de cualquier tipo, forzadas o bajo coacción, son abusos sexuales. Y cuando hay penetración se trata de una violación, siendo el responsable más frecuente de dicha violencia la propia pareja.

7. El matrimonio o la pareja de hecho es para toda la vida: aunque en algunos sectores de la sociedad se sigue pensando que el matrimonio es para toda la vida, la realidad es que la mujer puede poner fin a su matrimonio o relación de pareja cuando lo considere y, más aún, si está sufriendo maltrato por su pareja, porque lo más importante es la dignidad de la persona.

8. Si una mujer quiere lo suficiente a su pareja es capaz de comprenderlo y podrá conseguir que deje de maltratarla: el problema del hombre que ejerce violencia sobre su pareja no es la falta de amor o comprensión por

parte de esta. Para que un maltratador “pueda cambiar” es necesario que identifique y reconozca el problema y que sea atendido por un/a profesional de la psicología, entre otros. Pero esto es poco probable debido a que dichos hombres, generalmente, carecen de motivación interna para el cambio.

9. El maltrato puede acabar por sí mismo con el paso del tiempo: la realidad es que solo sucede en algunos casos puntuales y en relación a la violencia física, como cuando un hombre es muy mayor y no tiene suficiente fuerza para agredir o ha tenido un accidente y se encuentra impedido físicamente. Pero, incluso en estos casos, el maltrato psicológico no disminuye sino que es más probable que aumente.

10. Los problemas del hogar son cosas íntimas que no deben contarse: cualquier persona que esté sufriendo maltrato tiene derecho a pedir ayuda.

11. La mujer que sufre violencia puede abandonar al agresor cuando lo desee: para las mujeres poner fin a la relación de pareja cuando se sufre violencia no es tarea fácil. En muchos casos el miedo a que la pareja cumpla con sus amenazas: “*si me dejas te mato*”, hace que permanezcan al lado de parejas no deseadas durante

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

mucho tiempo. A esto se une que a veces carecen de medios económicos, ayuda familiar o de fuerza suficiente para pedir ayuda.

12. **Las hijas e hijos necesitan estar con su padre, aunque ejerza violencia. Lo más importante es que la familia permanezca unida: ser maltratador no conlleva ser mal padre:** un sujeto así no puede dar un ejemplo sano ni inculcar valores positivos. Lo más importante para que los hijos y las hijas crezcan de forma saludable es vivir en un entorno seguro donde no haya violencia, sino amor y cariño, independientemente de quién sea la persona que dé este amor o cariño. El hecho de que los niños y niñas se encuentren expuestos a situaciones de violencia aumenta la probabilidad de desarrollar problemas emocionales, de comportamiento y/o psicológicos.
13. **Las mujeres maltratadas mienten o exageran:** en ocasiones cuando las mujeres denuncian, se considera que exageran para obtener beneficios, como un divorcio rápido o una ayuda económica. La realidad es que el porcentaje de denuncias falsas es insignificante (0,010%)*.

14. **La conducta violenta es algo innato, es decir, los agresores nacen siendo violentos:** la violencia no viene incorporada en el momento en que nacemos, sino que es algo que se va aprendiendo a lo largo de la vida. Los agresores “no nacen” siendo violentos, sino que lo aprenden.
15. **La violencia familiar es un fenómeno que solo se da en las clases sociales más bajas:** la pobreza y las carencias educativas son factores de riesgo pero no son la causa de la violencia. Además, las investigaciones recientes muestran que este tipo de violencia es un fenómeno muy extendido en todo tipo de familias y condiciones sociales.
16. **La violencia de género en nuestra sociedad actual es debida a la llegada de inmigrantes extranjeros con costumbres y valores machistas que aquí ya tenemos superados:** la mayoría de las mujeres víctimas de violencia de género son españolas, así como los agresores. Lo que ocurre es que las víctimas extranjeras suelen carecer de redes de apoyo, de manera que tienen que recurrir a los servicios públicos. No obstante, cierto es que determinadas creencias de algunas culturas fomentan la desigualdad hombre-mujer y justifican o disculpan la violencia de género.

* Memoria de la actividad desarrollada por el Ministerio Fiscal en 2016.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- 17. El origen de la violencia de género son los celos, la falta de trabajo, el estrés o los problemas personales:** los celos son una de las estrategias que los maltratadores usan para controlar y aislar a las mujeres de sus familiares, amistades y personas conocidas. El uso de la violencia no tiene que ver con la situación personal ni laboral, sino que es una manera de controlar y dominar a la mujer.
- 18. Los hombres y las mujeres son igual de agresivos, muchas veces la violencia es mutua en las relaciones de pareja:** la mayor parte de la violencia hacia las mujeres es por hombres conocidos, mientras que la violencia hacia los hombres viene de otros hombres desconocidos. La violencia de género se da en un porcentaje muy significativo en nuestra sociedad y muchísimas mujeres han perdido la vida en manos de la pareja o ex pareja. Es un error comparar los casos de violencia de género con los de malos tratos que ejercen las mujeres hacia sus parejas masculinas o con la violencia entre parejas del mismo sexo.

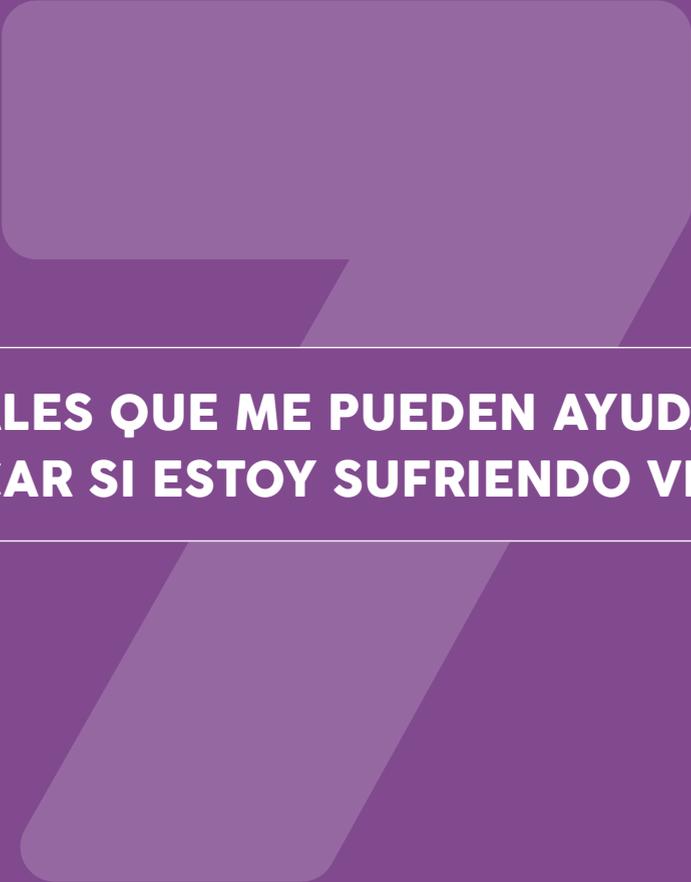
Los mitos expuestos son importantes porque influyen en la manera de pensar, sentir y actuar de las personas frente a la violencia de género, incluyendo a las propias víctimas. Además, son muy dañinos para las mujeres que la sufren porque con ellos se normaliza y justifica la conducta violenta del maltratador y se responsabiliza y culpabiliza a la víctima.



Estos mitos juegan un papel importante en la generación de la violencia de género.







**SEÑALES QUE ME PUEDEN AYUDAR A
IDENTIFICAR SI ESTOY SUFRIENDO VIOLENCIA**

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Dado que la violencia de género puede ser sufrida por cualquier mujer, debes estar atenta a las señales que vamos a mostrarte.

Alertas para identificar si estás sufriendo una situación de **maltrato psicológico** en tu relación de pareja:

1. Controla el dinero que gastas o bien tienes que pedirselo a él. Cuando vas a comprar algo para ti o para la casa tienes que consultarlo con él.
2. Te dice cómo tienes que salir a la calle vestida. Cuando te vistes de forma que no le gusta se enfada contigo. Has dejado de usar algunas prendas de ropa como faldas cortas o escotes porque sabes que se molesta.
3. Se enfada si inviertes más tiempo en tus amistades o familiares del que él considera necesario.
4. Controla tu teléfono móvil y/o tus redes sociales y correo electrónico.
5. Tiendes a informar de tus horarios de salida o bien de llegada para evitar problemas.
6. Le resta importancia a tus logros personales, profesionales, académicos.
7. Organiza tu tiempo libre sin consultar tu opinión.
8. En ocasiones te hace sentir que no podrías seguir adelante si no estuvieras con él.
9. Cuando estás en público con él temes mostrarte tal y como eres, por si ello da lugar a discusiones de pareja.
10. Temes decirle que vas a salir con amigas o que tienes algún proyecto profesional nuevo.
11. Te pones nerviosa si te mira alguien del sexo opuesto por si acaso tu pareja se diera cuenta y pudiera ser motivo de una discusión.
12. Sientes que no puedes ser tú misma cuando estás con él.
13. Toma decisiones importantes sin tener en cuenta tu opinión.
14. Te hace dudar de tus capacidades.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Alertas para identificar si estás sufriendo una situación de **maltrato o violencia sexual** en tu relación de pareja:

1. Te ves obligada a mantener relaciones sexuales aunque no te apetezcan porque, si no lo haces, se puede enfadar y prefieres evitarlo por temor a su reacción.
2. Te ves obligada a acceder a determinadas prácticas sexuales sin desearlo por temor a la reacción de tu pareja.
3. Te presiona para mantener relaciones sexuales.
4. Te fuerza físicamente para mantener relaciones sexuales.
5. Daña tus genitales, pechos u otras partes del cuerpo.

Respecto a la violencia física, además de las agresiones directas, existen otras conductas menos evidentes, pero que también suponen un daño para tu integridad física, tales como:

- Obligarte a consumir drogas y/o alcohol.
- No dejar que vayas al médico/a cuando lo necesitas.
- Impedirte que tomes la medicación que debes.

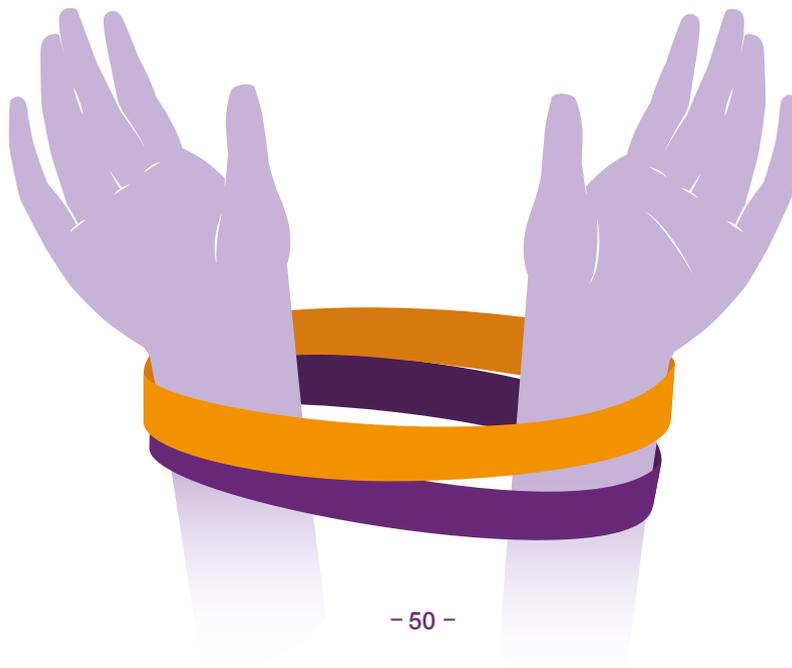
Alarmas de que mi pareja, mi chico, está ejerciendo **violencia de género**:

- **Control.** Intenta conocer y decidir sobre tu vida diaria. Te hace llamadas telefónicas continuas, te acompaña a todos sitios, te exige conocer tus claves personales, te vigila, te pide explicaciones de lo que haces, condiciona tu manera de vestir, de hablar o de comportarte, lo quiere saber todo de ti.
- **Celos.** Muestra excesiva preocupación por la relación que mantienes con amistades y familiares. Te quiere exclusivamente para él: *“¿Te gusta ese más que yo?, por eso no paras de mirarlo”*; *“Si te vuelve a mirar le parto la cara, se va a enterar ese”*; *“Vas provocando por la calle, quitate esa falda, o ese escote, o no hagas top less”*; *“Tus amigas son unas estúpidas”*; *“Tu amigo quiere algo contigo, ¿no lo ves?, es que tú eres muy ingenua y no te das cuenta”*.
- **Chantaje emocional.** Te hace culpable de cuestiones que no son tu responsabilidad, se muestra intolerante, quiere que siempre sus deseos sean concedidos presionándote para ello: *“Me tienes abandonado, te vas por ahí y me dejas sólo”*; *“Cuidame mucho, que no vas a encontrar otro que te aguante”*.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- **Aislamiento social.** Intenta reducir o anular tu vida social, evita que tengas contacto con tu familia o con amistades que te puedan ayudar a romper con la relación: “Sólo quieren aprovecharse de ti”; “Mejor estamos solos”; “Pasa de tu familia, no ves que pasan de ti”.
- **Sexismo.** Hace comentarios machistas de las mujeres: “Las mujeres son unas aprovechadas”; “A las mujeres les encanta provocar y después dicen”; “Las mujeres a fregar”.

Recuerda: la violencia de género que se ejerce en la pareja puede aparecer en cualquier momento de la relación, incluso en las primeras etapas de la adolescencia, por eso es importante la prevención en las y los jóvenes.



DERECHOS DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA*

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género recoge una serie de derechos a las mujeres que son o han sido víctimas de violencia de género ejercida por la pareja o ex pareja.

Con carácter general la situación de violencia de género que da lugar al reconocimiento de los derechos se acredita con la sentencia condenatoria o la orden de protección a favor de la víctima. No obstante, para el reconocimiento de algunos derechos existe normativa reguladora que especifica cómo acreditar la situación de violencia de género.

En ocasiones vale con un certificado o informe de los Servicios Sociales de la administración pública autonómica o local, en el que conste que estás siendo atendida dentro de un programa de asistencia a víctimas de violencia de género.

Derecho a la información: incluye el asesoramiento sobre los derechos de las mujeres y sus hijos e hijas; las medidas de protección posibles; las ayudas económicas y sociales existentes, así como de los servicios y centros donde recibir atención especializada de emergencia, apoyo y recuperación integral.

* Guía de derechos de las mujeres víctimas de violencia de género". Mº de Sanidad, SS.SS e Igualdad y "Guía para la atención a mujeres víctimas de violencia de género. Instituto Canario de Igualdad

Esta información puede ser facilitada en los recursos de la Red Canaria de Servicios y Centros de Atención a las Víctimas de Violencia de Género y a través del **Teléfono 016 de información y de asesoramiento jurídico. Este último servicio es gratuito y está disponible todo el año las 24 horas. Atiende en múltiples idiomas y es accesible para personas con discapacidad auditiva y del habla.**

Derecho a la asistencia social integral: incluye servicios de emergencia, de atención social, jurídica, psicológica y laboral especializada. Así como de apoyo, de acogida y de recuperación integral. Este derecho también abarca a las y los menores que viven en entornos familiares donde existe violencia de género.

Derecho a la asistencia jurídica gratuita, inmediata y especializada: las mujeres tienen derecho a la asistencia jurídica gratuita inmediata que se les prestará de inmediato, con independencia de la existencia de recursos económicos, en aquellos procesos y procedimientos administrativos que tengan vinculación, deriven o sean consecuencia de la condición de Víctimas de Violencia de Género. Este derecho se adquiere cuando se presenta denuncia o querrela, cuando se inicia y mientras se mantiene el procedimiento penal o cuando se hubiere dictado sentencia condenatoria.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El derecho incluye el asesoramiento y la orientación en el momento previo a la interposición de denuncia. Para ello, los Colegios de Abogados cuentan con un turno de guardia permanente de asistencia letrada para las víctimas de violencia de género.

En los distintos procesos que puedan iniciarse como consecuencia de la condición de víctima de violencia de género, deberá ser el mismo abogado o abogada quien te asista, siempre que con ello se garantice debidamente el derecho de defensa.

Derechos laborales y prestaciones de la Seguridad

Social: incluye medidas para impedir que las mujeres que sufren violencia de género abandonen el mercado laboral. Para ello, se reconocen derechos, tales como, la conciliación del trabajo con la situación personal y familiar (reducción de la jornada laboral, flexibilidad horaria, justificación de ausencias); la protección si se ven obligadas a abandonar el puesto de trabajo, bien con carácter temporal o definitivo. Se procuraría la inserción laboral en el caso de que estuvieran desempleadas.

Derechos económicos: existe una ayuda económica específica para las mujeres víctimas de violencia de género con escasos recursos económicos y que tengan especiales dificultades para obtener un empleo (<https://sede.gobcan.es/sede/tramites/2689>).

Además, hay otra ayuda económica que se reconoce a las mujeres desempleadas a través del denominado Programa de Renta Activa de Inserción (RAI), (https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/he_dejado_cobrar_paro/no_tengo_prestacion.html).

También, en la Comunidad Autónoma se dispone de un Fondo de Emergencia Social de ayudas económicas para:

- Necesidades básicas (alimentación, higiene, vestimenta, agua, luz, ...)
- Necesidades de alojamiento (alquiler, estancias temporales fuera de la vivienda habitual motivadas por el traslado a otra isla, por razones judiciales, médicas, ...)
- Necesidades de transporte o desplazamiento
- Necesidades sanitarias (medicamentos, tratamientos médicos, ...)
- Necesidades formativo – laborales
- Necesidades escolares (guardería, material escolar, comedor, ...)
- Otras necesidades de carácter urgente

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Además, existe el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos. Se garantiza con él que los y las menores reciban un abono anticipado en aquellos casos en los que el pago de alimentos haya sido reconocido judicialmente en convenio o por sentencia en procesos de separación, divorcio...

<http://www.clasespasivas.sepg.pap.minhafp.gob.es/sitios/clasespasivas/es-ES/PensionesPrestaciones/anticipospensionesalimenticias/Paginas/Anticipopensionesalimenticias.aspx>

Prioridad en el acceso a viviendas protegidas y residencias públicas para mayores: las mujeres víctimas de violencia de género constituyen un colectivo con derecho a protección preferente en el acceso a la vivienda.

Derecho a la escolarización inmediata: los hijos e hijas de las mujeres víctimas de violencia de género en el supuesto de que se vean afectados/as por un cambio de residencia como consecuencia de la situación de violencia de género, tienen derecho a la escolarización en su nuevo hogar de residencia.

Becas y ayudas al estudio: las solicitantes de beca que hayan sido declaradas víctimas de violencia de género, y para sus hijos e hijas menores solicitantes de beca, tienen un tratamiento específico en cuanto a ciertos requisitos exigidos.

Por otra parte, la Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la Víctima del Delito, reconoce como víctimas a las mujeres y a los/as **menores que se encuentran en un entorno de violencia de género**.

Los derechos de la víctimas españolas o extranjeras no varían, aunque el lugar de residencia no sea legalmente este país. O si son mayores o menores de edad. El único requisito es que el delito se cometa en España.

Por otra parte, establece una cláusula específica para las víctimas de delitos cometidos en otros estados miembros de la Unión Europea, que sean residentes en España y que podrán presentar ante las autoridades españolas las denuncias correspondientes.

Asimismo, recoge un catálogo de derechos comunes a las víctimas que sufren o han sufrido violencia y que es fundamental que se conozca. Estos derechos son:

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- Derecho a la información, a la protección y al apoyo. Derecho a participar activamente en el proceso penal y en todo lo que sucede desde que se interpone la denuncia, así como a recibir un trato respetuoso, profesional, individualizado y no discriminatorio por parte de los/as profesionales.

Además, existen otros derechos reconocidos en esta misma Ley que son:

- Derecho a ir acompañada, no solo de un abogado o abogada, sino, si así lo deseas, de una persona que designes para acompañarte en todos los trámites. Derecho a obtener información de toda autoridad o funcionario/a al que acudas, con un lenguaje sencillo, desde el primer momento. Deben orientarte e informarte sobre los

derechos que asisten a las víctimas de violencia de género en cuestiones como: las medidas de apoyo disponibles, la denuncia, el modo y las condiciones de protección, el asesoramiento y defensa jurídica, las posibles indemnizaciones, interpretación y traducción. También esta Ley reconoce el derecho que tienes sobre las medidas de efectividad de tus intereses si resides en un país distinto al de la Unión Europea, entre otros, el derecho a obtener una copia de la denuncia, debidamente certificada. Se dispone de asistencia lingüística gratuita si fuera necesaria para interponer la denuncia y traducción gratuita de la copia de la denuncia presentada y/o derecho a recibir información sobre cómo va el proceso (denuncia, juicio, declaraciones, etc.), con independencia de que tengas abogado/a o no en el procedimiento ⁽⁶⁾.

“LAS VÍCTIMAS TIENEN DERECHO A LA INFORMACIÓN, LA ASISTENCIA SOCIAL Y JURÍDICA, ASÍ COMO A AYUDAS ECONÓMICAS Y REDUCCIÓN DE LA JORNADA LABORAL, ENTRE OTROS.”

⁽⁶⁾ Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito.

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE EL ÁMBITO JUDICIAL?

En el ámbito judicial la principal medida de protección de las víctimas de violencia de género es la Orden de Protección. Consiste en una resolución que dicta el órgano judicial competente cuando, existiendo indicios fundados de la comisión de un delito, se aprecia la existencia de una situación objetiva de riesgo para las víctimas que requiere la adopción de medidas de protección durante la tramitación del proceso penal. También existe la Orden Europea de Protección que permite que una resolución emitida por la autoridad judicial de un Estado miembro sea reconocida y ejecutada por otro Estado miembro de forma directa.

La actuación de los Juzgados de Violencia sobre la Mujer o de los Juzgados de Guardia, se inicia después de que se interponga denuncia.

La denuncia por violencia de género es importante que sea lo más concreta y detallada posible. Se puede hacer en dependencias policiales, de la guardia civil, en el Juzgado de Violencia sobre la Mujer o, en su caso, en el Juzgado de Guardia de la localidad y la puede interponer tanto la víctima como terceras personas (familiares o testigos de la situación) aunque la mayoría de ellas vienen a consecuencia de partes médicos de lesiones, por intervención de la policía (atestados policiales) o de oficio por el Ministerio Fiscal.

Los Juzgados de Violencia sobre la Mujer tienen competencias penales y civiles respecto a hechos constitutivos de delitos de violencia de género y les corresponde (o en su caso, a los Juzgados de Guardia) la adopción de las órdenes de protección y otras medidas de protección de las mujeres, de sus hijos/as o menores que estén sufriendo violencia de género en el ámbito privado.

Las medidas cautelares penales más comunes, con independencia de la orden de protección, que podrán adoptarse durante la instrucción del caso, para la seguridad de las víctimas, son las siguientes:

1. Salida del domicilio del presunto agresor.
2. Orden de alejamiento: prohibición al presunto agresor de acercarse a la víctima a una distancia determinada, que podrá ser controlada con instrumentos de tecnología avanzada, como el GPS -pulsera-, por ejemplo.
3. Prohibición de comunicación con las víctimas por cualquier medio (llamadas telefónicas, WhatsApp, correo electrónico, carta, etc.).

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

4. Prohibición para el presunto agresor de residir en determinado barrio, municipio o de acudir a lugares concretos.
5. Prohibición de uso, tenencia y porte de armas.
6. Cualesquiera otras que contemple el ordenamiento jurídico.

Además, el Juzgado de Violencia sobre la Mujer valorará la pertinencia de la adopción de medidas de carácter civil en relación con los y las hijas menores de edad en cuestiones como la patria potestad, guarda y custodia, el régimen de visitas, la prestación de alimentos o la atribución de la vivienda, entre otras cuestiones que les afecten.

¿QUÉ DEBO HACER SI ESTOY SUFRIENDO MALTRATO POR PARTE DE MI PAREJA O EX PAREJA?

- Ponerte en contacto con los Servicios Especializados en Violencia de Género de tu isla para que te puedan ayudar y asesorar.
- **Si ocurre algún episodio violento o te encuentras en una situación de riesgo llama al Teléfono 1-1-2.** En la Sala Operativa del Centro Coordinador de Emergencias y Seguridad 112 se localiza un servicio de atención a mujeres víctimas y supervivientes de violencia de género, atendido por profesionales especializadas, **las 24 horas, todos los días del año.** La atención telefónica se ofrece en cinco idiomas: español, inglés, alemán, italiano y francés. No necesitas saldo para llamar, ni cobertura, solo necesitas tener batería en tu móvil.

En caso necesario, este servicio activará el Dispositivo de Emergencia para Mujeres Agredidas (DEMA) de tu isla, también operativo 24 horas, para prestar asistencia inmediata a las mujeres víctimas de violencia de género, sus hijos/as y personas de ellas dependientes, que hayan sufrido una agresión o que se encuentran en una situación de riesgo inminente de sufrirla.





LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El Dispositivo te ofrecerá, si fuera necesario, acompañamiento al reconocimiento médico, información jurídica, acompañamiento y asistencia en los trámites que proceda realizar, información sobre las actuaciones y posibles alternativas ante la situación de violencia y si fuera necesario, acogimiento inmediato sin necesidad de denuncia previa.

Si lo prefieres puedes solicitar que sean los servicios sociales, los sanitarios o bien los policiales los que llamen al 1-1-2 y soliciten la activación del DEMA.

- Cuenta lo que te está sucediendo a las personas de tu entorno y que sean de tu confianza. Recuerda que tú eres la víctima, no tienes por qué sentir vergüenza, ni debes mantener silencio ante lo que te está ocurriendo.
- Guarda todas las pruebas de violencia que puedas y apunta con detalle dichas situaciones.

*“SE ATENDERÁN A TODAS
LAS MUJERES AL MARGEN DE LA
SITUACIÓN ADMINISTRATIVA”*

⁽⁷⁾ Artículo 20 de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género; Ley 1/1996, de 10 de enero, de Asistencia Gratuita; Real Decreto 996/2003, de 25 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de Asistencia Jurídica Gratuita.

¿QUÉ HACER SI HE SUFRIDO UNA AGRESIÓN?

- Dirígete a tu centro de salud o al centro más cercano. Te revisará el personal médico y te harán un parte de lesiones. Te darán una copia que debes presentar cuando interpongas la denuncia, pues servirá como prueba de la agresión que has sufrido. Es recomendable que denuncies para protegerte.

El parte de lesiones es un documento sanitario con el que se traslada a la autoridad judicial información. Su finalidad es poner en conocimiento la posible existencia de un delito, pero no es una denuncia.

- Si has decidido denunciar ante la policía, la guardia civil o el juzgado, es importante que manifiestes que se trata de una situación de violencia de género para que sean los equipos especializados los que te recojan la denuncia. Además, antes de que comiences a narrar lo ocurrido, recuerda que tienes derecho a solicitar abogado/a de oficio para que esté presente mientras te recogen la denuncia ⁽⁷⁾. Esto último es recomendable, pues te podrá asesorar sobre todos los pasos una vez que interpones la denuncia.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- Cuando estés denunciando debes explicar quién te ha provocado las lesiones y aportar las pruebas de las que dispongas. Además, debes relatar la agresión con detalle, incluyendo los insultos, las vejaciones, los menosprecios, las amenazas, las agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales, así como, todo aquello que tu pareja o ex pareja te haya hecho. Si no es la primera vez que ocurre y anteriormente a la denuncia has sufrido malos tratos es importante que lo expreses. Si alguna persona ha sido testigo, podrías pedirle que te acompañe o al menos que te autorice a facilitar sus datos personales.
- Una vez que la denuncia está recogida, antes de firmarla, debes leerla con atención y, si hay algo en lo que estás en desacuerdo, pedir que se modifique. Asegúrate de que en la denuncia se expone que solicitas una orden de alejamiento o protección.
- En el momento de recoger una denuncia por violencia de género la policía realizará una valoración inicial para determinar el riesgo, teniendo en cuenta:
 - Los factores referidos a la violencia sufrida
 - Las relaciones mantenidas con el agresor
 - Los antecedentes del propio agresor y su entorno
 - Las circunstancias familiares, sociales, económicas y laborales de la víctima y el agresor
 - La retirada de denuncias, la reanudación de la

convivencia y/o la renuncia de la víctima al estatuto de protección concedido

El nivel de riesgo que puede resultar (no apreciado, bajo, medio, alto o extremo) se analiza para determinar las medidas de protección específicas que haya que adoptar y el plan de seguridad personalizado con la mujer y con los/as menores (medidas de autoprotección).

Sabemos que no es fácil dar el paso para salir de la situación de violencia, pero muchas mujeres lo han hecho y hoy pueden vivir libre de violencia, y cuando miran para detrás se sienten orgullosas de ellas mismas ¡¡Así que tú también puedes!!

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Algunas mujeres han dejado mensajes motivadores para ayudarte a dar el paso:

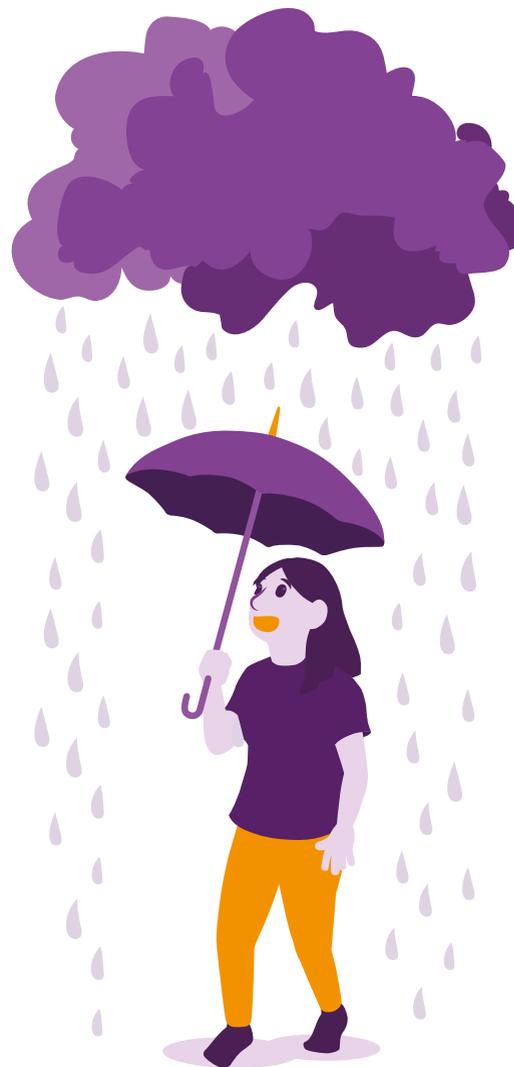
“Nadie dijo que fuera fácil... pero cuando hay ayuda poco a poco el camino se va volviendo más fácil”.

“Sé fuerte y denuncia, por dura que sea la situación se puede salir de ella”.

“Yo también estoy en tu misma situación y sé que dar el primer paso y pedir ayuda cuesta mucho, pero se puede aunque pienses que no, créeme. Cuando des el paso verás que hay más mujeres como nosotras y digo como nosotras porque yo estoy como tú. Estamos juntas en la misma lucha. Se puede salir y lo conseguirás. Sé fuerte y lucha por ti, y sobre todo, quíete a ti misma”.

“Yo después de 49 años me decidí a ir a una Oficina de Atención a Víctimas de Violencia de Género y ahora me siento libre y con fuerzas para seguir luchando y para poder separarme del hombre que me lleva maltratando desde que tengo 18 años”.

“Parece imposible, pero no es así. Pide ayuda porque tus miedos compartidos duelen menos. Mereces ser feliz. Yo he tenido muchos miedos e inseguridades, pero con el paso del tiempo y con ayuda me he ido sintiendo mejor y he visto las cosas de otra manera. Ámate y valórate. Eso es lo más importante”.



¿A DÓNDE HE DE DIRIGIRME?

Ahora que sabes qué es la violencia de género, cómo identificarla, que conoces las estrategias que usan los maltratadores y eres conocedora de tus derechos, queremos informarte a dónde puedes dirigirte.

En la Comunidad Autónoma Canaria existe una **Red de apoyo para la atención a mujeres víctimas de violencia de género y a sus hijos e hijas en cada isla: Tenerife, Gran Canaria, Lanzarote, La Palma, Fuerteventura, La Gomera y El Hierro.**

Uno de los objetivos de los servicios de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género, que forman la Red Insular de recursos especializados en esta materia es proporcionarte atención, información, asesoramiento e intervención integral, tanto a ti como a tus hijos e hijas.

Los servicios son gratuitos y para acceder a ellos no es necesario denunciar, todo lo que relates será tratado de forma confidencial. Están destinados a atender, informar, orientar y asesorar en las áreas social, jurídica, psicológica, laboral y educativa, realizando en su caso una intervención integral. En ellos, se atiende a todas las mujeres al margen de la situación administrativa en la que se encuentren, en el caso de mujeres extranjeras.

Puedes acceder directamente, previa cita mejor. También te pueden derivar o concertar una cita desde el juzgado, el centro sanitario, la policía o los servicios sociales.

“LOS SERVICIOS SON CONFIDENCIALES
Y GRATUITOS”

SERVICIOS Y CENTROS DE ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN CANARIAS:

Los servicios en cada isla, las direcciones y números de teléfono se refieren al año 2019, por lo que en adelante podrían cambiar.

EL HIERRO

Cabildo de El Hierro

Oficina Insular de Información y Atención para la Mujer.

C/ San Francisco nº 17 -A, Portal 1- Oficina 3

38900 · Valverde

Telf.: 922 554 483

LA GOMERA

Cabildo de La Gomera

Centro Insular de Atención a la Mujer.

C/ Profesor Armas Fernández 35

Edif. Andrea - Local nº 3

38800 · San Sebastián de La Gomera

Tlf.: 663 856 461

camujer@lagomera.es

LA PALMA

Cabildo de La Palma

Oficina Insular de Atención a las

Mujeres Víctimas de Violencia de Género.

Cuesta de la Encarnación, 24 (Casa Rosada)

38700 · Santa Cruz de La Palma

Telf.: 922 423 100 (Ext. 4492)

mujer.intervencion@cablapalma.es

FUERTEVENTURA

Cabildo de Fuerteventura

Servicio Insular de Atención a la Mujer.

C/ Doctor Fleming 1

35600 · Puerto del Rosario

Telf.: 928 862 300 (centralita)

sam@cabildofuer.es

Síguenos en    

LANZAROTE

Cabildo de Lanzarote

Centro Insular de Igualdad y Atención a la Mujer (CIAM).

Rambla Medular nº 46

35500 · Arrecife

Telf.: 928 810 100 (centralita Cabildo) / 928 824 970

serviciodeigualdad@cabildodelanzarote.com

TENERIFE

Cabildo Insular de Tenerife

Unidad Orgánica de Violencia de Género.

Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria (IASS)

C/ Diego Almagro 1,

Edificio Hogar de la Sagrada Familia (Casa Cuna)

38010 · Santa Cruz de Tenerife

Telf: 922 843 142 / 922 843 186

Comarca metropolitana Santa Cruz

Servicio Insular de atención especializada para víctimas de violencia de género en Santa Cruz de Tenerife.

C/ Francisco de Aguilar y Aguilar, s/n

Palacete de Coviella.

38008 · Santa Cruz de Tenerife

Telf.: 922 606 680/81

siam.santacruz@iass.es

Comarca metropolitana La Laguna

Servicio Insular de atención especializada para víctimas de violencia de género en La Laguna.

C/ La Retama nº 13 - Edificio Los Molinos, bajo

38202 · San Cristóbal de La Laguna

Telf.: 922 259 621 / 922 258 984

siam.lalaguna@iass.es

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Comarca Valle de Güimar

Servicio Insular de atención especializada para víctimas de violencia de género en Candelaria.

Avda. Los Geranios nº 11 Local A – Edificio Manena
38530 · Las Caletillas - Candelaria
Telf.: 922 583 258 / 922 583 257
siam.candelaria@iass.es

Comarca Suroeste

Servicio Insular de atención especializada para víctimas de violencia de género en Adeje.

Avda. De los Pueblos s/n
Estación de Guaguas de Playa de las Américas, 2ª planta
38660 · Playa de las Américas (Adeje)
Telf.: 922 753 619
siam.adeje@iass.es

Comarca Abona

Servicio Insular de atención especializada para víctimas de violencia de género en San Miguel.

Carretera de Los Abrigos nº 30 (al lado del ayuntamiento)
38620 · San Miguel de Abona
Telf.: 922 701 306 / 922 701 298
siam.sanmiguel@iass.es

Comarca Valle de Icod

Servicio Insular de atención especializada para víctimas de violencia de género en Icod de Los Vinos.

C/ Manuel González Trujillo s/n (Bajo Servicios Sociales)
Icod de los Vinos
Telf.: 922 869 650 / 922 869 600
siam.icod@iass.es

Comarca La Orotava

Servicio Insular de atención especializada para víctimas de violencia de género en La Orotava.

C/ León nº 19 (Área de servicios sociales del ayuntamiento)
38300 · La Orotava
Telf.: 922 323 407 / 922 321 739
siam.laorotava@iass.es

Comarca Isla Baja

Servicio Insular de atención especializada para víctimas de violencia de género en Los Silos.

Plaza de Aregume, Bajo s/n. La Montaña
38470 · Los Silos
Telf.: 922 120 020 (Ext. 1450) / 922 840 004
siam.lossilos@iass.es

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Comarca de Acentejo

Servicio Insular de atención a las mujeres víctimas de violencia de género en Santa Úrsula- La Matanza.

Santa Úrsula

C/ Doctor Pérez nº 3 - Edif. Mª Victoria · 38390 Santa Úrsula
Telf.: 922 302 758
siam.santaursula@iass.es

La Matanza

Carretera General del Norte s/n
Mercadillo del Agricultor Vinos y Artesanía 1ª planta
38370 · La Matanza
Telf.: 922 577 120 (Ext. 283 y Ext. 267)

Tacoronte

Servicio Insular de atención a las mujeres víctimas de violencia de género en Tacoronte.

Carretera General del Norte nº 69
38350 · Tacoronte
Telf.: 922 571 587 / 606 798 101
siam.tacoronte@iass.es

GRAN CANARIA

Cabildo de Gran Canaria

**Servicio de Igualdad y Violencia de Género
Consejería de Igualdad**

C/ Buenos Aires nº 46 - 50
35002 · Las Palmas de Gran Canaria
Telf.: 928 219 421 (Ext. 44514)
igualdadcabildo@grancanaria.com

Cruz Roja

Servicio Insular de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Lord Byron nº 9
35005. Las Palmas GC
Telf.: 928 290 000 (centralita) (Ext. 60505)
laspalmas@cruzroja.es

Asociación Mujeres, Solidaridad y Cooperación

Servicio Insular de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ General Más de Gaminde 38 · Escalera B 1ºG - Edif. Nobel
(Telefonillo 011 campanilla)
35006 · Las Palmas de Gran Canaria
Telf.: 928 233 039
mujeressolidaridadgc@gmail.com

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Asociación Mujeres, Solidaridad y Cooperación Servicio Insular de intervención inmediata para mujeres víctimas de violencia de género.

C/ Sor Brígida Castelló nº 1-1º
Centro Insular de San Antonio. Vegueta
35001 · Las Palmas de Gran Canaria
Telf.: 928 335 386
mujeressolidaridadgc@gmail.com

Cruz Roja

Servicio insular de prevención y atención integral a mujeres y menores ante la violencia sexual.

C/ Lord Byron nº 9
35005 · Las Palmas de Gran Canaria
Telf.: 678 483 271 / 928 290 000 (centralita)

Oblatas programa “Daniela Participa”

Servicio Insular de intervención especializada en prostitución y explotación sexual.

C/ Carmen Llopis nº 7-2º piso
35003 · Las Palmas de Gran Canaria
Telf.: 928 361 212
programa.daniela@oblatas.com
areasocial@oblatas-daniela.com

Mancomunidad de Municipios de Medianías de G.C. Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

OFICINA CENTRO: Vega de San Mateo

Plaza contra la Esclavitud Infantil nº 1
35320 · Vega de San Mateo
Telf.: 928 661 357 (Ext. 223) / 928 660 940

OFICINA SUR: San Bartolomé de Tirajana

Avda. Estados Unidos s/n Centro Comercial Yumbo – 4ª planta
35100 · San Bartolomé de Tirajana
Telf.: 928 778 646 / 928 769 886

Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

Plaza Plácido Álvarez Buylla S/n
Edif. Casa Municipal de la Mujer
35011 · Las Palmas de Gran Canaria (Escaleritas)
Telf.: 928 448 545 / 928 488 297
Tel. gratuito: 900 713 571
ahmartin@laspalmasgc.es

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ayuntamiento de Agüimes

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ El Sol nº 9 · 35260 · Agüimes

Telf.: 928 789 980 (Ext. 631, 633 y 634)

Telf.: 928 124 676 / 39

centro.igualdad@aguimes.es

Ayuntamiento de Arucas

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

Plaza de los Derechos Humanos nº 3 · 35400 · Arucas

Telf.: 928 601 948 / 928 622 448

igualdad@arucas.org

Ayuntamiento de Firgas

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Plaza de San Roque nº 1 · 35430 · Firgas

Telf.: 928 625 487

mujer@firgas.es

Ayuntamiento de Gáldar

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Bentago Semidán nº 2, 3ª

Planta Edif. de Atención a la Ciudadanía · 35460 · Gáldar

Telf.: 928 895 567 / 928 880 050 (Ext. 1620, 1621 y 1622)

igualdad@galdar.es

Ayuntamiento de Ingenio

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ José Suárez Martín nº 24 · 35250 · Ingenio

Telf.: 928 124 520 / 928 789 127

igualdad@ingenio.es

Ayuntamiento de Mogán

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Damasco nº 9 · 35120 · Arguineguín, Mogán

Telf.: 928 568 571 / 928 158 800

igualdad_genero@mogan.es

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ayuntamiento de La Aldea de San Nicolás

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Mariano de Cáceres nº 2 · 35470 · La Aldea de San Nicolás

Telf.: 928 890 557

proigualdad@aytolaaldea.com

Ayuntamiento de Santa Lucía de Tirajana

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Padre Manjón nº 30 · 35110 · Sardina del Sur, Santa Lucía

Telf.: 928 759 746 / 928 758 038

igualdad@santaluciagc.com

Ayuntamiento de Santa María de Guía

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Lomo Guillén nº 4 (junto a la Policía Local)

35450 · Santa María de Guía de Gran Canaria

Telf.: 928 897 340

igualdad@santamariadeguia.es

Ayuntamiento de Telde

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Alonso Quesada nº 4. · 35200 · San Gregorio, Telde

Telf.: 828 013 613

igualdad@telde.es

Ayuntamiento de Teror

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Padre Cueto nº 2 - 35330 Teror

Telf.: 928 630 075 / 928 630 076 (Ext. 2156 / 2154 / 2155)

concejaliadeigualdad@teror.es

Ayuntamiento de Valleseco

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ León y Castillo nº 12, planta alta · 35340 · Valleseco

Telf.: 928 618 022 (Ext. 141)

mujer@valleseco.es

Ayuntamiento de Valsequillo

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ Maestro Don José Santana s/n · 35217 · Valsequillo

Telf.: 928 705 011

igualdad@valsequillogc.net

Ayuntamiento de Moya

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ López de Vega nº 21, 2ª planta. · 35420 · Moya

Telf.: 928 611 255 (Ext. 330, 331 y 332)

mujer@villademoya.es

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ayuntamiento de Agaete

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

C/ De la Concepción nº 2 · 35480 · Agaete

Telf.: 928 886 229 / 928 886 000

programamujeragaete@aytoagaete.es

Ayuntamiento de Artenara

Servicio de prevención y atención integral a mujeres y menores víctimas de violencia de género.

Avenida Matías Vega nº1 · Artenara

Telf.: 928 666 117 (Ext. 27)

serviciopreatenmm@artenara.es

Esta información también está disponible en:

Web de difusión de la red canaria de recursos especializados en la atención a las víctimas de violencia de género

www.dalaalarma.com

Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género (WRAP)

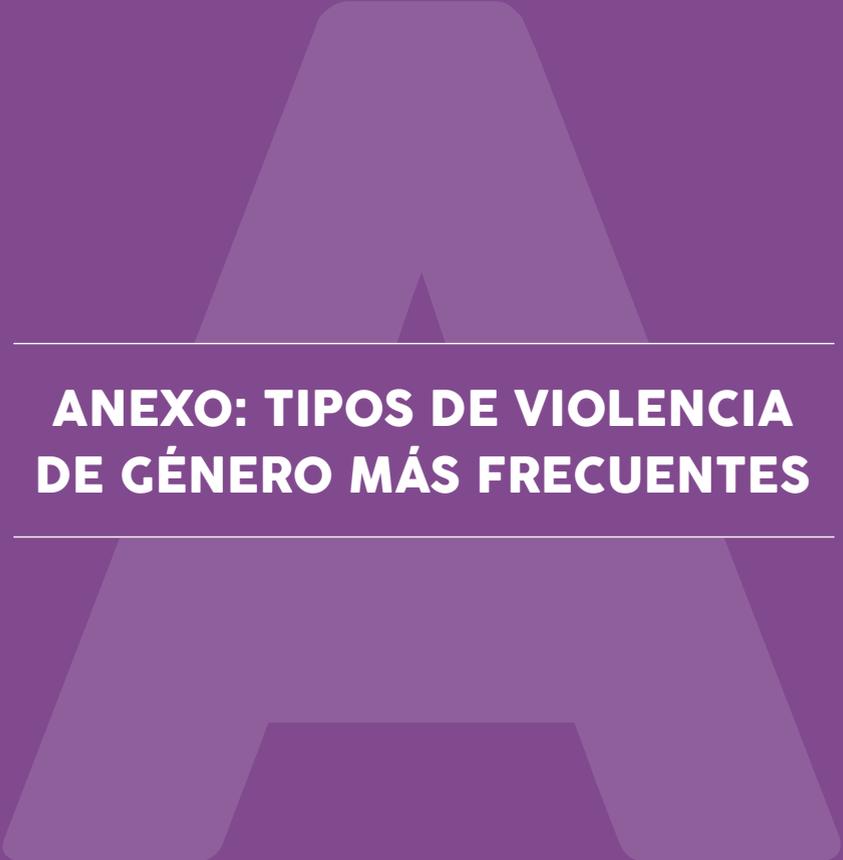
<https://wrap.igualdad.mpr.gob.es/recursos-vdg/search/Search.action>

Aplicación móvil REDVICAN

Herramienta informativa y de sensibilización para las mujeres.

Descarga gratuita en Google Play Store para Android y App Store para iOS





**ANEXO: TIPOS DE VIOLENCIA
DE GÉNERO MÁS FRECUENTES**

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO MÁS FRECUENTES

*Art. Ley 16/2003, de 8 de abril,
modificado por la ley 1/2017,
de 17 de marzo.*

Con independencia de que las mismas estén o no tipificadas como delito, falta penal o infracción administrativa por la

legislación vigente en cada momento, la violencia contra las mujeres puede ejercerse de alguna de las siguientes formas:

- a) **Violencia física:** comprende cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de una mujer, con el resultado o el riesgo de producirle una lesión física o daño.
- b) **Violencia psicológica:** comprende toda conducta u omisión intencional que produzca en una mujer una desvaloración o un sufrimiento, mediante amenazas, humillación, vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción verbal, insultos, aislamiento o cualquier otra limitación de su ámbito de libertad.
- c) **Violencia sexual y abusos sexuales:** comprende cualquier acto de naturaleza sexual no consentido por las mujeres, incluida la exhibición, la observación y la imposición, mediante violencia, intimidación, prevalencia o manipulación emocional de relaciones sexuales, con

independencia de que la persona agresora pueda tener con la mujer una relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco.

- d) **Violencia económica:** consiste en la privación intencionada de recursos para el bienestar físico o psicológico de una mujer y, si procede, de sus hijas o hijos, y la limitación en la disposición de los recursos propios o compartidos en el ámbito familiar o de pareja.

A los efectos de esta ley, se consideran manifestaciones de la violencia contra las mujeres, entre otras, y sin que ello suponga una limitación de la definición de las formas de violencia contemplada en el apartado anterior, las siguientes:

- a) **Violencia en la pareja o expareja:** violencia consistente en la violencia física, psicológica, económica o sexual incluida su repercusión en las niñas y los niños que conviven en el entorno violento.
- b) **Violencia sexual:** la violencia sexual contra mujeres y niñas incluye la agresión sexual, el abuso sexual, y el acoso sexual.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

c) Violencia en el ámbito laboral: consistente en la violencia física, sexual o psicológica que puede producirse en el centro de trabajo y durante la jornada laboral o fuera del centro de trabajo y del horario laboral si tiene relación con el trabajo. Puede adoptar dos tipologías:

- **Acoso por razón de género:** lo constituye un comportamiento no deseado relacionado con el sexo de una persona en ocasión del acceso al trabajo remunerado, la promoción en el puesto de trabajo, el empleo o la formación que tenga como propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de las mujeres y crearles un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo.
- **Acoso sexual:** lo constituye cualquier comportamiento verbal, no verbal o físico no deseado, de índole sexual que tenga como objetivo o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una mujer o crearle un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante, ofensivo o molesto.

La trata de mujeres y niñas: la captación, transporte, traslado, acogimiento o recepción de mujeres o niñas, incluido el intercambio o la transferencia de control sobre estas personas, por medio de amenazas o uso de la fuerza u otras formas de coacción, así como el rapto, el fraude, el engaño, el abuso de poder en situación de vulnerabilidad, o a través de



LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

la entrega o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que posea el control sobre las mujeres o niñas, con la finalidad de explotación sexual, laboral o matrimonio servil.

Explotación sexual: la obtención de beneficios financieros o de otra índole mediante la utilización de violencia, la intimidación, el engaño o el abuso de una situación de superioridad o de vulnerabilidad de mujeres en el ejercicio de la prostitución, la servidumbre sexual u otros tipos de servicios sexuales, incluidos actos pornográficos o la producción de material pornográfico.

Violencia contra los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres: se entenderá por tales la práctica de un aborto a una mujer sin su consentimiento previo e informado, así como el hecho de practicar una intervención quirúrgica que tenga por objeto poner fin a la capacidad de una mujer de reproducirse de forma natural sin su consentimiento previo e informado o sin su entendimiento del procedimiento.

Matrimonio a edad temprana, matrimonio concertado o forzado: un matrimonio en el que no ha existido un consentimiento libre y pleno para su celebración, bien porque ha sido fruto de un acuerdo entre terceras personas, ajeno a la voluntad de la mujer, bien porque se celebra bajo condiciones

de intimidación o violencia, o porque no se ha alcanzado la edad prevista legalmente para otorgar dicho consentimiento.

Mutilación genital femenina: incluye cualquier procedimiento que implique o pueda implicar una eliminación total o parcial de los genitales femeninos o produzca lesiones en los mismos, aunque exista consentimiento expreso o tácito de la mujer, así como el hecho de incitar u obligar a una mujer a someterse a cualquiera de los actos anteriormente descritos y de proporcionarle los medios para dicho fin.

Feminicidio: los homicidios o asesinatos cometidos en el ámbito de la pareja o expareja, así como otros crímenes que revelan que la base de la violencia es la discriminación por motivos de género, entendiéndose por tales, entre otros, los homicidios o asesinatos vinculados a la violencia sexual o ejecutados en el ámbito de la prostitución y la trata de mujeres, así como aquellos relacionados con el infanticidio de niñas o efectuados por motivos de honor o de dote.

Así como cualquier otra forma de violencia que lesione o sea susceptible de lesionar la dignidad, la integridad o la libertad de las mujeres que se halle prevista en los tratados internacionales, en el Código Penal español o en la normativa estatal.

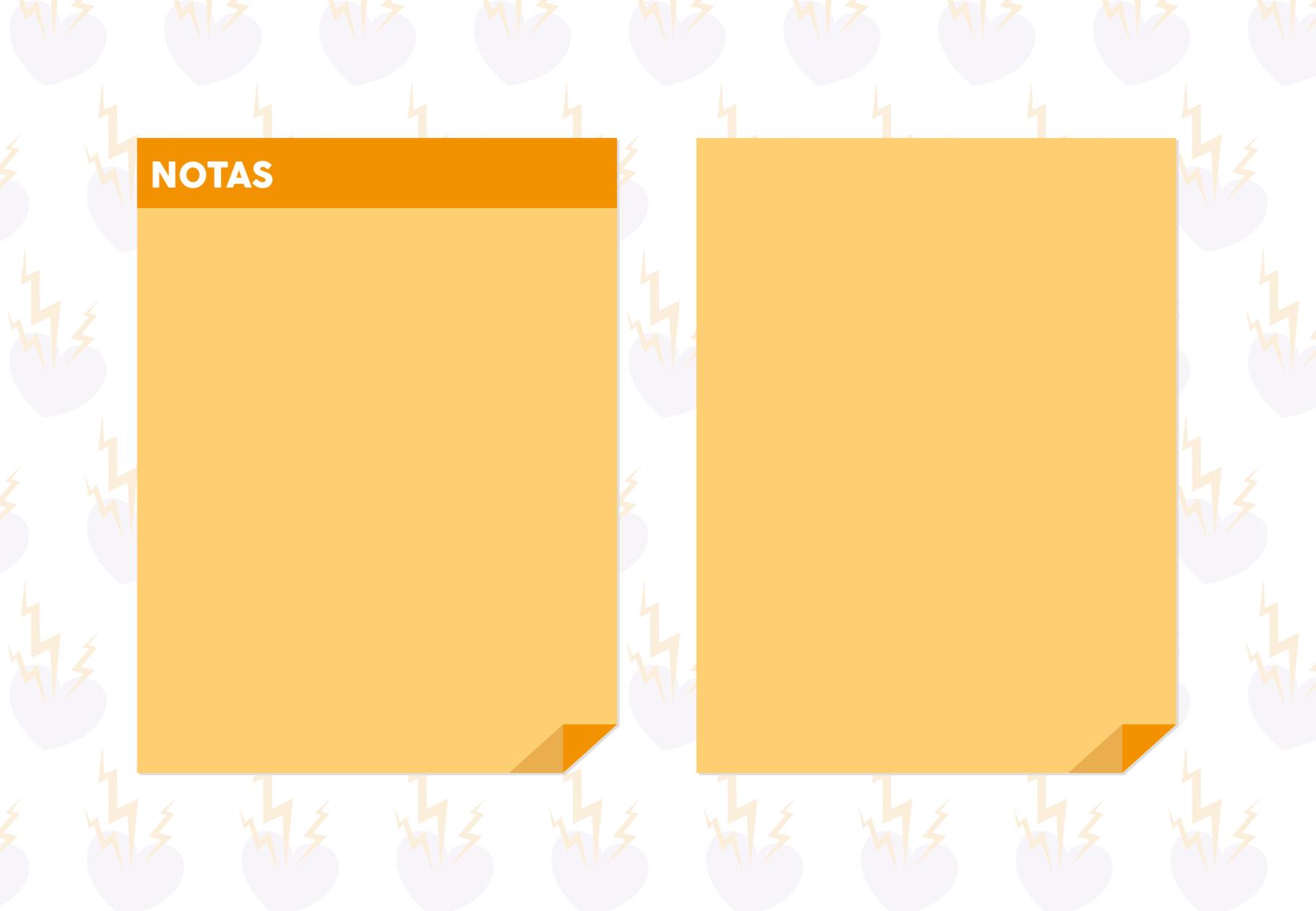
LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

En las formas de la Violencia de Género se incluyen las incorporadas por la Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo, por la que se modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, y que son:

- **El acoso predatorio o acecho:** (en inglés “stalking”). Esto es una conducta reiterada en el tiempo, con intencionalidad de persecución obsesiva hacia una persona, realizada en contra de su voluntad creándole una situación de estrés o incluso miedo.
- **El ciberacoso o “cyberstalking”:** el uso de Internet así como de otras tecnologías de la comunicación como medio para la ejecución de la conducta de acechamiento y hostigamiento repetitivo hacia una persona. Algunos ejemplos de esta forma de violencia son envíos continuos de WhatsApp, correos electrónicos, mensajes por las redes sociales, uso de datos personales de la víctima para incluirlos en una página web que ofrezca servicios sexuales, así como usurpación de la identidad de la víctima para participar en un chat, etc. El ciberacoso como tal no está tipificado en la última reforma del Código Penal, pero sí conductas concretas realizadas en el marco de un acoso llevado a cabo a través de internet.
- **El hostigamiento o sexting:** es delito, por un lado, el apoderarse de información personal como pueden

ser cartas, papeles, mensajes de correo electrónico o cualquier otra documentación personal de la víctima y, por otro lado, el bloqueo de cualquier tipo de comunicación de la víctima, al margen de cuál fuera la naturaleza y la vía de dicha comunicación bloqueada. Los supuestos a los que ahora se les da respuesta son aquellos en los que las imágenes o grabaciones de otra persona se obtienen con su consentimiento, pero son luego divulgadas sin su autorización, cuando la imagen o grabación se haya producido en un ámbito personal y su difusión, sin el consentimiento de la persona afectada, lesione gravemente su intimidad. Un ejemplo de ello podría ser una grabación tuya en la intimidad con tu pareja que posteriormente, contra tu voluntad, él usa para mostrar a otras personas.

- **Los delitos contra la libertad:** conductas reiteradas a través de las cuales se menoscaba gravemente la libertad y sentimiento de seguridad de la víctima. Este sería el supuesto donde la víctima es sometida a persecuciones o vigilancias constantes, llamadas reiteradas u otras conductas de hostigamiento donde siente que su libertad está siendo coartada.
- **Trata de seres humanos:** la reforma realizada en el Código Penal por la Ley Orgánica 5/2010, de 22 de junio, introdujo el delito de trata de seres humanos.



NOTAS



NOTAS



NOTAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad