



GUÍA SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Una de las mayores lacras de la sociedad se está extendiendo de forma alarmante, el uso extensivo de la violencia en las relaciones humanas coarta y destruye a la humanidad.

El uso de la misma vulnera y resquebraja todos los derechos individuales llevando a la sociedad a permanecer en un ámbito salvaje donde la convivencia resulta imposible.

El empleo de la fuerza, sea cual sea su forma, está llevando a que veamos una infinidad de víctimas, en todos los ámbitos y países, algo que no puede ni debe dejarnos impasibles.

La situación de la violencia en el ámbito más próximo de la persona, es si cabe, una de las atrocidades mayores, es una violencia donde entran en juego factores muy íntimos dentro de cada individuo, el uso de la violencia para zanjar los más pequeños problemas surgidos en la vida cotidiana puede, y lleva a acarrear serios problemas tanto para la víctima, como para el agresor y por supuesto aquellas personas que conviven dentro de la familia.

No podemos ni debemos mirar hacia otro lado, siendo “tolerantes” hacia este tipo de conductas sólo fomentamos el que miremos hacia donde miremos veamos cada vez más episodios dolorosos donde caben víctimas de todo tipo y condición, con daños de todo tipo y en su mayoría con demasiadas pérdidas humanas. El deber de la sociedad es atajar estos comportamientos que no hacen más que degradar al ser humano a la categoría de ser irracional e insensible, es por ello por lo que debemos esforzarnos todos para acabar de una vez con estas manchas que la condición humana se empeña en generar.

Una correcta educación y sensibilización de la sociedad, un cambio de roles anticuados y que tristemente aún persisten en el conjunto de la sociedad, un aprendizaje en identificar ciertas actuaciones y ayudar a atajarlas es primordial para acabar de una vez por todas con la violencia de género.

Esta guía pretende mostrar como detectar y prevenir la violencia de género, y como actuar en caso de que se esté produciendo, ayudar a las víctimas y hacer ver que hay salidas y soluciones, enseñar a la sociedad como detectar estos crudos episodios y la forma de ayudar a las víctimas, recordando que víctima puede ser cualquiera, una mujer, un hombre sea cual sea su condición sexual. Esta guía está enfocada hacia las mujeres por ser el sector de la sociedad más castigado comúnmente, pero no por ello es inservible a los demás colectivos, la violencia de género hay que entenderla y atajarla en todos los frentes, es deber de todos y para todos. Debemos evitar que el hombre se deje llevar por sus más bajos instintos animales, inculcar el respeto hacia la raza humana.

Benjamín Cerezo Hernández.
Alcalde de la Villa de Riaza.



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Día tras día oímos en diversos medios que se han producido episodios de violencia de género, de maltratos y de pérdidas de vidas de mujeres de cualquier condición social.

También somos muchos los que conocemos o hemos conocido mujeres que han sido o están siendo en estos momentos víctimas de malos tratos, pero ¿llegamos a saber qué es la violencia de género? ¿Cómo son o pueden ser las diversas formas de maltrato? ¿Hasta qué punto llega a afectar a la sociedad, a nuestra propia vida o a la de hijos y familiares? ¿Realmente estamos concienciados y sabemos como atajarla?

Infinidad de preguntas y respuestas que debemos hacernos todos, hombres y mujeres en igualdad, movidos por un sentimiento común, el de volver ha hacer del ser humano, un humano, un ser con raciocinio y respeto.

Hay varias acepciones de la violencia de género, la más extendida es la que adoptó Naciones Unidas en el Artículo 1 de la "Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer" (Resolución 48/104 de 20 de diciembre de 1993):

"Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas, la coacción o la privación de libertad, tanto si se produce en la vida pública o privada".

Existe Violencia Doméstica cuando ésta se ejerce por una persona de tu entorno: marido, pareja, novio, compañero, padre, hijo/as, hermanos/as... es un fenómeno social que afecta a un gran número de mujeres.

Las mujeres pueden sufrir diferentes tipos de maltrato, y lo habitual es que se produzcan varios a la vez.

TIPOS DE MALOS TRATOS.

Psíquicos:

- Amenazas.
- Humillaciones.
- Obligar a que la mujer obedezca.
- Desprecio u ofensa hacia la mujer en público y/o en privado. Se hace la víctima en público diciendo que su pareja le maltrata.
- Control económico, laboral o social.
- Insultos.
- Aislamiento, no dejar o poner dificultades para relacionarse a la mujer con familia, amigos/as, compañeros/as de trabajo, etc. Imponiendo su presencia, control constante de las actividades que realiza la víctima, etc...
- Culpar a la mujer por su conducta.
- Incluye también: (La destrucción de objetos con un especial valor sentimental/ Maltrato de animales domésticos./ Privación de necesidades básicas (alimento, sueño...)./ Insistencia en considerar a la víctima loca, estúpida o inútil./ Culparla de todo lo que sucede./ Ignorar su presencia./ Mirarla con desprecio./ Manifestar celos y sospechas continuas./ Dejarla plantada./ Inducirla al suicidio y/o amenazarla con suicidarse él. / Golpear las puertas./ Revisar sus cajones y



pertenencias./ Abrir la correspondencia personal y escucharlas conversaciones telefónicas.)

Físicos:

- Bofetadas, empujones, puñetazos, tirones de pelo, golpes, patadas, arañazos, quemaduras, etc.
- Uso de cualquier tipo de armas como cuchillos, navajas, palos, etc.
- Obligar a tomar medicamentos sin necesidad.
- Limitación de la movilidad (no dejar salir de casa...).

Sexuales:

- Obligar con o sin fuerza a mantener cualquier tipo de relación sexual.
- Obligar a realizar diferentes tipos de prácticas sexuales que no se quiere o se considera humillante.

La violencia psicológica y las agresiones verbales dejan importantes secuelas o traumas en las víctimas. El desprecio sufrido destruye la autoestima y la dignidad, aceptando al final las críticas negativas y la violencia como un "castigo" por las faltas. Cuando hay **violencia física**, también puede existir **violencia psicológica**.

FASES DE LA VIOLENCIA EN PAREJA.

FASE DE INICIO

- Ferrero control como signo de amor ("ponte esto", "haz esto", "quédate conmigo", "no salgas con tus amigas...").
- Se muestra como tu protector.
- No comparte responsabilidades.

ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

- Aumentan los insultos y las amenazas.
- El maltratador está más agresivo de palabra.
- Chilla.

EXPLOSIÓN VIOLENTA

- Agresiones físicas, psicológicas y sexuales.
- Destruye objetos comunes o tuyos.
- Descontrol.

NEGACIÓN

- "Me provocas", "No voy a volver a hacerlo".

FASE DE ARREPENTIMIENTO

- Tensión del hombre desaparece.
- Pide perdón.
- Promete no volver a ser violento.
- La mujer suele perdonarle.



VICTIMA CON DISCAPACIDAD Y VIOLENCIA

Las mujeres con discapacidad pueden ser más propensas a padecer maltrato por diversos factores, los principales es el rechazo social a la minusvalía, la menor cualificación profesional, carencia de estudios básicos, la existencia de abusos de todo tipo, influyen negativamente en aumentar el riesgo de los malos tratos en estos colectivos.

La vulnerabilidad de estos colectivos viene por :

- Ser menos capaz de defenderte físicamente.
- Tener mayores dificultades para expresar los malos tratos, debido a problemas de comunicación.
- Dificultades de acceso a los puntos de información (barreras arquitectónicas, de comunicación...)
- Autoestima más baja y menosprecio a tu propia imagen.
- Conflicto entre los papeles tradicionales de estos mismos en la mujer con discapacidad.
- Mayor dependencia de la asistencia y cuidados de otros.
- Miedo a denunciar el abuso por temor a perder los vínculos afectivos y los cuidados.
- Menor credibilidad al denunciar.

COMO SUELE SER LA PERSONA QUE MALTRATA.

- Utiliza la violencia para dominar a la víctima.
- No es enfermo mental.
- Fuera de casa puede ser educado, alegre, amable, seductor, solidario, atento, respetuoso.
- Tiene actitudes sexistas, de discriminación hacia la pareja.
- Dificulta o no permite a la víctima que se relacione con otras personas.
- Crítica constantemente a su pareja.
- Utiliza diversas estrategias y/o trucos para que la víctima no se marche o vuelva a su lado.
- Es muy celoso.
- Repite su conducta violenta en sucesivas relaciones con otras personas, en general mujeres..
- Explica su conducta violenta para que parezca que lo que ha hecho es correcto.
- Echa la culpa al trabajo, al dinero, al alcohol, etc.
- Responsabiliza de su comportamiento violento a la víctima.
- No asume la responsabilidad de su conducta violenta, ni considera el problema como propio.
- No piensa que exista ningún problema.
- Se siente dueño absoluto de sus hijos, negándoles la posibilidad de tener identidad propia.

PORQUÉ LAS VÍCTIMAS NO DENUNCIAN LOS MALOS TRATOS.

- Dependen económica y afectivamente del hombre.
- Miedo a que las agresiones sean más fuertes.
- Miedo a que las agresiones se extiendan a sus hijos/as.



- No aceptan el fracaso matrimonial y familiar.
- No saben que están siendo maltratadas.
- Sentimiento de culpa.
- Desconocen sus derechos.
- No tienen recursos económicos
- Falta de apoyo familiar.
- Ocultan los malos tratos por vergüenza.
- Pérdida de la autoestima.
- No tienen apoyos legales o jurídicos
- Barreras de Comunicación...
- Desconocen los recursos existentes (casas de acogida, asesorías jurídicas y psicológicas, etc.)

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL ÁMBITO DOMÉSTICO.

En la mujer:

- Autoestima baja (sientes que no te quieres, ni te cuidas...).
- Miedo.
- Ansiedad, estrés, vivir en continuo estado de alerta.
- Conductas violentas:
 - A/** Lesiones, traumatismos, heridas, hemorragias, fracturas e incluso la muerte.
 - B/** Insultos, amenazas, humillaciones.
- Incomunicación y aislamiento respecto a tu familia, tus amistades y tu entorno más inmediato (vecindad, barrio).
- Dificultad a la hora de tomar decisiones por el miedo a equivocarte, lo que provoca perder la capacidad de resolver problemas.
- Trastornos alimenticios severos (anorexia, bulimia...).
- Trastornos del sueño.
- Rabia e ira en situaciones y lugares donde no corresponde.
- Depresión.
- Faltas al trabajo y/o pierdes el empleo.
- Abusas de medicinas y/o alcohol.

En los hijos:

- Falta de asistencia al colegio y bajo rendimiento en la escuela (malas notas).
- Mayor probabilidad de ser víctimas de la violencia o de ejercerla.
- Problemas de conducta: en casa, en el colegio, con los/as amigos/as.
- Angustia, miedo.
- Desatención en las necesidades básicas (higiene, alimentación, sueño).
- Bloqueo ante situaciones violentas.
- Prefieren actividades que supongan mucho movimiento, llegando incluso a la hiperactividad.
- Dificultad para mantener la atención y concentrarse. Imagen de sí mismo deteriorada y negativa.
- Muy responsables en relación a su edad.
- Niños/as desconfiados/as.
- Dificultades para integrarse con niños/as de su misma edad en un grupo.
- Les cuesta aprender las normas y cumplirlas.
- Esperan conseguir resultados inmediatos a sus necesidades.



QUÉ HACER ANTE UN ATAQUE VIOLENTO

1. Protegerte la cara y la cabeza con los brazos.
2. Intentar salir de tu casa o llamar a la policía. Si no puedes, haz todo el ruido que puedas para llamar la atención de los/as vecinos/as.
3. Acordar, pactar una señal con tus vecinos/as para que llamen a la policía.
4. Enseñar a tus hijos/as a protegerse cuando empiece un ataque violento.
5. Guardar todas las pruebas de violencia (ropas rasgadas o con sangre, objetos rotos...).
6. Apuntar con detalle las situaciones de violencia (el día, el lugar...).

DETERMINACIÓN: ACTÚA.

- Ir al Hospital/Urgencias, sin lavarte, para hacerte un **parte de lesiones**.
- Explicar siempre quién te ha hecho las lesiones y exigir una copia del **parte médico**.
¡¡Cuidado!! No permitir a tu pareja que te acompañe al médico/a, intentará impedir que cuentes lo que ha pasado y hará que el/la médico piense que estás loca, chiflada...
- Acudir a la Policía, Guardia Civil o Juzgado de Guardia para poner una **denuncia**. Si hay secciones específicas de atención a la mujer, acudir a ellas.
- También puedes denunciar a través de las asociaciones de mujeres especializadas en violencia doméstica.
- No tener miedo y denunciar a tu pareja. Es una forma de protegerte y de castigar las conductas violentas.

Sobre la denuncia.

- Contar con detalle todo lo que ha pasado: insultos, amenazas, destrozos, agresiones físicas, testigos, etc.
- Contar siempre si has sufrido malos tratos en ocasiones anteriores.
- Leer la denuncia antes de firmarla. Comprobar qué han puesto sobre tu denuncia.
- Exigir siempre una copia del **parte de la denuncia**.
- Apuntar todos los datos de la denuncia y del/la policía que te atendió, y realizó el trámite.
- **Recuerda:** Puedes denunciar también los malos tratos psíquicos.



QUE HACER PARA PROTEGERTE TU Y TU FAMILIA

- Puedes marcharte de casa (no es abandono del hogar).
- Pero en **un plazo de 30 días** tienes que presentar una demanda de separación o de medidas provisionales en el **Juzgado de 1ª Instancia** que corresponda a tu domicilio.

Intenta llevar contigo:

- Libro de familia.
- Carnet de conducir.
- Certificados médicos.
- Cartilla de la Seguridad Social.
- Documentos bancarios.
- Nómina reciente de tu pareja o, en caso de que sea autónomo, una factura o una declaración trimestral de Hacienda.
- Contrato de alquiler del piso.
- Seguros.
- Facturas de la luz, teléfono...
- Apuntar la matrícula de los posibles vehículos que lleve el agresor.
- Expediente académico tuyo y de tus hijos/as.
- Medicinas habituales.
- Ropa.
- Agenda de direcciones.
- Tarjetas de crédito.
- Todo el dinero que puedas coger.
- Llaves...

Estos documentos te harán falta para defender tus derechos, dáselos a una persona de tu confianza y fotocopia los documentos importantes.

Si no has tenido tiempo para recoger nada y te da miedo ir sola a tu casa, puedes pedir a la policía que te acompañe.

Acudir a una Asociación de mujeres especializada en malos tratos, te darán apoyo jurídico gratuito y te ayudarán a elegir un/a abogado/a y a solicitar las medidas de protección adecuadas.

RECURSOS Y SERVICIOS A LAS PERSONAS MALTRATADAS.

Hay servicios de apoyo y asistencia a mujeres maltratadas.

Los más generales son:

Recursos de emergencia:

- **Servicios de información de Emergencias Sociales.**

Cuando se producen agresiones a mujeres y a menores.

Son servicios de atención directa o telefónica que trabajan en colaboración con los servicios de ambulancia, policía municipal, comisarías y otros servicios de emergencia.

- **Centros de estancias breves.**

Donde pueden dormir y comer de forma temporal las mujeres maltratadas, con o sin hijos/as, que han tenido que abandonar su casa por malos tratos. En cada Comunidad Autónoma varía el número de días que puedes quedarte en estos centros, pero suele ser entre 10 y 15 días.



- **Casas de acogida.**

Alojamiento temporal (unos 6 meses). Te ofrecerán atención social y psicológica.

- **Pisos tutelados.**

Pisos para mujeres con cargas o responsabilidades familiares no compartidas. Hay una atención psicológica y social para facilitar la inserción y normalización en los ámbitos personal, social y familiar.

EDUCA EN LA PREVENCIÓN

El problema de la violencia doméstica afecta a las mujeres, a sus familias, y a toda la sociedad. La violencia doméstica hace imposible la igualdad entre mujeres y hombres.

Sexo y Género

Sexo: Sexo biológico de las personas: Hombre y Mujer.

Género: Normas de comportamiento que cada Sociedad considera adecuadas para mujeres y hombres: Femenino y Masculino.

Se ha considerado a los hombres como superiores y a las mujeres como subordinadas.

Los hombres han ocupado tradicionalmente los espacios públicos mientras que las mujeres han permanecido en el espacio privado (el hogar).

Esta organización se basa en:

- Las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.
- La idea errónea de que los hombres son superiores en todos los ámbitos social, económico, político.
- Esta idea se ha transmitido de padres y madres a hijos e hijas, asignando unos roles o papeles específicos para niños y otros para niñas. Los niños deben ser fuertes, agresivos... y las niñas deben ser delicadas, suaves, tiernas... Estos roles hacen que continúen el modelo femenino de sumisión y la violencia doméstica.

Cambia los roles:

- Valora por igual lo que hagan, piensen, sientan o digan tus hijo/as, independientemente de su sexo.
- Enséñales a colaborar en las responsabilidades del hogar (limpieza, comida, compras, economía, vacaciones, enfermedades, tiempo libre, televisión...) desde que son pequeños/as.
- Escucha a tus hijos/as y habla con ellos/as según sus posibilidades (edad, capacidades, intereses...)
- Enséñales a decir NO cuando alguien les obligue a hacer algo que no quieran hacer.
- Aprende a conocer la orientación sexual de tu hijo/a, acéptala y enséñale a que la viva como algo normal.
- Trata a cada hijo/a según sus necesidades
- Establece relaciones donde ambos tengáis las mismas responsabilidades y los mismo derechos.



MODOS DE COMPORTARSE ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Cuando conozcamos a una mujer víctima de violencia:

- Créele (trata de comprender el alcance de su problema).
- Escúchale (trata de no criticar lo que dice, piensa o hace).
- Dale tu apoyo (ayúdale a no quedarse aislada de familiares y amistades).
- Dile que hay recursos que le ayudarán a encontrar una salida (ayúdale a encontrarlos y a contactar con ellos).
- Llama a la Policía si temes por su seguridad o por su vida.

¿Qué podemos hacer las personas para combatir esta violencia?

- Si la ejerces, detente.
- Si la callas, abandona tu indiferencia o tu temor y rompe tu silencio, denunciándola.
- Conoce el problema y su alcance, porque algunos hombres son violentos.
- Anímate y rompamos con las ideas y los comportamientos sexistas, creemos en el respeto y la igualdad.
- Reflexiona sobre tu propio comportamiento, ¿contribuye de alguna forma al problema?
- Desaprueba públicamente el uso de términos sexistas y de chistes degradantes para las mujeres.
- Aprende a conocer y combatir el acoso sexual y la violencia en el trabajo, en la escuela y en la familia.

Comprométete con alguna acción concreta (participa del movimiento asociativo, manifestaciones, escritos a medios de comunicación...).