

GUÍA ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Centro de la Mujer de Benalmádena
Concejalía de Igualdad

Tlf: 952577372

igualdad@benalmadena.es



Campaña de prevención de la violencia de género financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, a través de la Secretaría de Estado contra la Violencia de Género



ÍNDICE

Excmo. Ayuntamiento
de Benalmádena

Concejalía igualdad

SOLICITAR AYUDA

SI TIENES LESIONES

CÓMO DETECTAR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA.....

PONTE EN ALERTA SI.....

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?.....

ES IMPORTANTE SABER

¿CÓMO PUEDES AYUDAR A UNA MUJER QUE ESTÁ SUFRIENDO MALOS TRATOS?.....



Campaña de prevención de la violencia de género financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, a través de la Secretaría de Estado contra la Violencia de Género

SOLICITAR AYUDA

ANTE EL MALTRATO NO ESTAS SOLA

- Cuenta lo que te pasa a alguien de confianza y acude a los/las profesionales -
DENUNCIA
- Salir de la violencia no es fácil, pero no te desanimes. En cada intento te haces más fuerte
- En tu Municipio hay un Centro especializado a donde puedes acudir

RECUERDA QUE:

LA VIOLENCIA VA SIEMPRE EN ESCALADA



DONDE PEDIR AYUDA

CENTRO DE INFORMACIÓN A LA MUJER DE BENALMÁDENA

TLF: 952577372

Atención Integral y Especializada en Víctimas de Violencia de Género

- Asesoramiento Jurídico
- Asesoramiento y Acompañamiento Psicológico
- Asesoramiento Social

016

Delegación de Gobierno para la Violencia de Género

016-

online@igualdad.gob.es

IAM

- * Instituto Andaluz de la Mujer
Tlf: 900 200 999



Fuerzas y Cuerpos de Seguridad

- Policía Nacional
UFAM. Unidad de Atención a la Familia y Mujer
Tlf: 952378720
- Policía Local Benalmádena
Tlf: 092

TRIBUNALES

- * Oficina de Atención a Víctimas del Delito (SAVA)
Tlf: 951939005 / 951938026
- Juzgado de guardia
Tlf: [951 93 85 20](tel:951938520)



Campaña de prevención de la violencia de género financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, a través de la Secretaría de Estado contra la Violencia de Género



ACUDE A TU CENTRO DE SALUD O URGENCIAS

SI TIENES LESIONES FÍSICAS:

- * Acude a tu Centro de Salud o a Urgencias de un Centro Hospitalario
- * Tanto agresiones físicas como sexuales
- * Denuncia
- * Acude al Centro de Información de la Mujer de Benalmádena y tendrás asesoramiento y acompañamiento psicológico por profesionales especializados/as

SI SUFRES MALOS TRATOS PSICOLÓGICOS:

- Acude al Centro de Información de la Mujer de Benalmádena y tendrás asesoramiento y acompañamiento psicológico por profesionales especializados/as.
- Denuncia
- Acude a tu Centro de Salud e intenta contar todo lo que pasa, desde cuándo y cómo te está afectando físicamente esos malos tratos (dolores de cabeza y musculares, insomnio, pérdida o aumento de peso, ansiedad, estrés, miedo)

CÓMO DETECTAR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO:

- * Tener síntomas de Ansiedad y/o Depresión
- * Sentir tristeza y decaimiento
- * Problemas de sueño, alimenticios, etc.
- * Aislamiento social
- * Dolores físicos: de espalda, abdominales o de cabeza
- * Acudir frecuentemente al centro de salud o urgencias
- * Ideación o intentos de suicidio

OBSTÁCULOS QUE IMPIDEN PEDIR AYUDA:

- Baja confianza y autoestima
- Sentimientos de culpa y vergüenza
- Temor a la exclusión social
- Miedo a las represalias del agresor
- Miedo a tener problemas con la custodia de los hijos e hijas
- Ausencia de recursos (vivienda, empleo, deudas)
- Temor en situaciones de inmigración irregular o perder la residencia

PONTE EN ALERTA SI.....

- Te controla en todo momento
- Te aísla de familiares y amigos
- Te intimida, te insulta o te humilla
- Te ridiculiza, te hace sentir inferior, torpe o inútil

ESTO ES VIOLENCIA PSICOLÓGICA

- Te empuja, agarra, da patadas, puñetazos empujones, golpes
- Arañazos, punzamientos o mordeduras
- Si causa daños o destrozos en el mobiliario doméstico
- Si amenaza o causa daño a las mascotas
- Si te produce hematomas, fracturas, heridas, cortes, rotura de tímpano, lesiones en órganos internos

ESTO ES VIOLENCIA FÍSICA

Te obliga a tener relaciones sexuales sin tu desearlo usando amenazas, chantajes, presiones, enfados... SIN tu consentimiento

ESTO ES VIOLENCIA SEXUAL

Te controla el dinero o te impide disponer de él
Toma decisiones sin tener en cuenta tu opinión
Bloquea las cuentas y anula tarjetas comunes
Retira tu firma de las cuentas bancarias

ESTO ES VIOLENCIA ECONÓMICA



¿QUÉ ES VIOLENCIA DE GÉNERO?

LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES ES UNA FORMA DE DISCRIMINACIÓN CONTRA LAS MUJERES Y SON TODOS LOS ACTOS DE VIOLENCIA BASADOS EN EL GÉNERO QUE IMPLICAN O PUEDEN IMPLICAR PARA LAS MUJERES DAÑOS O SUFRIMIENTOS DE NATURALEZA FÍSICA, SEXUAL, PSICOLÓGICA O ECONÓMICA. ESTÁN INCLUIDAS LAS AMENAZAS DE REALIZAR DICHOS ACTOS, LA COACCIÓN O LA PRIVACIÓN ARBITARIA DE LIBERTAD, EN LA VIDA PÚBLICA O PRIVADA.

- Asamblea General de la ONU, Resolución 48/104 (1993) -



Campaña de prevención de la violencia de género financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, a través de la Secretaría de Estado contra la Violencia de Género



ES IMPORTANTE QUE SEPAS

CÓMO ACTÚA EL MALTRATADOR:

- * **Da explicaciones** de sus conductas que parecen lógicas
- * **Desvía el problema** achacando su comportamiento a problemas en el trabajo, adicciones, personalidad...
- * **Responsabiliza** a la víctima de sus conductas violentas
- * **Justifica** su comportamiento agresivo y de control
- * **Olvida o Niega** los actos violentos, asegurando no recordarlo y negándolos directamente

CICLO DE VIOLENCIA:

La violencia se presenta como un patrón repetitivo en la relación que alterna: agresión con calma.

Consta de tres fases: **acumulación de tensión, explosión de violencia y luna de miel** (o reconciliación). Este ciclo explica cómo la mujer queda atrapada, justificando el agresor y sus actos mientras la mujer va perdiendo autonomía, dificultando que se abandone la relación.

No es un evento único ya que se presenta de forma cíclica y a medida que pasa el tiempo los periodos son más cortos y aumenta la frecuencia e intensidad de la violencia.



¿CÓMO PUEDES AYUDAR A UNA MUJER QUE ESTÁ SUFRIENDO MALOS TRATOS?

HAZLE SABER QUÉ:

- * Aunque no lo parezca, hay salida en una situación de malos tratos
- * Intentar mantener la calma y estar tranquila para tomar decisiones
- * Nadie tiene derecho a juzgar sus conductas o actos
- * Lo que ocurre no es por su culpa ni es ella la responsable
- * Las decisiones debe tomarlas ella a su propio ritmo y sin presiones, ella decide.
- * Intentar que esté siempre acompañada
- * En la medida de lo posible facilitar la expresión de sus sentimientos frente al maltrato
- * Evitar el aislamiento: que vuelva a retomar sus relaciones con familiares y amigos
- * Saber que hay recursos especializados dónde puede encontrar asesoramiento legal y apoyo psicológico para salir de la situación de la violencia

Ante una situación de Violencia de Género

¡ACTÚA!

La violencia de género es un problema de todos/as y un DELITO



Campaña de prevención de la violencia de género financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, a través de la Secretaría de Estado contra la Violencia de Género