



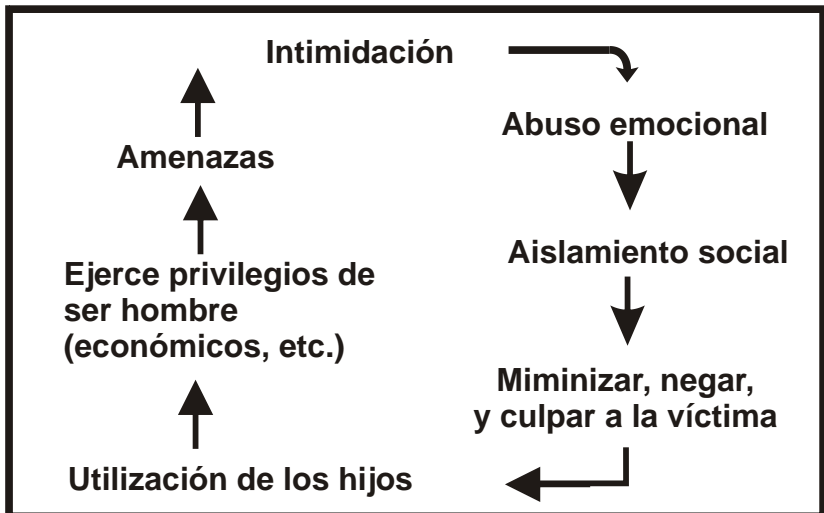
# 4 FASES DE LA VIOLENCIA

El maltratador tiene fuertemente interiorizados los valores tradicionales de superioridad masculina, está convencido de que su mujer le pertenece en exclusividad y en consecuencia puede hacer con ella lo que quiera.

**Para CONTROLAR Y DOMINAR** a su víctima tiene que destruirla como persona, como pareja y como mujer, para ello utiliza distintas estrategias: violencia psicológica y/o violencia física y sexual. En algunos casos no se produce la violencia física, por que la psicológica es tan brutal que consigue los mismos efectos de control y de dominio, pero en la mayoría de los casos es una cuestión de tiempo.

## Ciclo de la violencia psicológica

**OBJETIVO: ESTABLECER QUIEN ESTÁ ALMANDO.**



**Para que la violencia sea efectiva  
Tiene que ser aleatoria y arbitraria**

### **Ciclo de la violencia física**

**Objetivo: cronificar el estado de sufrimiento, mantener el estado de terror para que no se le olvide quién está al mando.**



Este ciclo se da en procesos más cortos de tiempo a medida que se repiten las conductas violentas.

El proceso de arrepentimiento sólo se dará en las primeras ocasiones en que se haya producido una agresión física.

A medida que hayas ido aceptando ese juego cíclico de arrepentimiento, este se irá acortando hasta diluirse por completo. En este momento la impunidad del maltratador será total y el riesgo para tu vida máximo...

**LA VIOLENCIA APARECERÁ DE REPENTE, SIN JUTIFICACIÓN NI CONTROL POR TU PARTE.**

**Es importante que recuerdes que los ataques serán cada vez más intensos y peligrosos y que este ciclo es imparabile.**

**La Violencia de Género ocurre en todos los grupos sociales, sin distinción de edad, clase social, religión o raza.**

# 5 CARACTERÍSTICAS

## De la Mujer Maltratada

- Tiene interiorizado el papel asignado como mujer.
- Asume modelos femeninos de sumisión a los hombres.
- Se siente inferior al hombre, física y psicológicamente.
- Delega el control de su vida a su pareja.
- Permanece silenciosa si la pareja está presente
- Se ve así misma como “anulada”, sentirse incapaz, incompetente, se desvaloriza constantemente.
- Ha sido víctima o testigo de violencia en la familia y asume su papel de víctima.
- Sentimientos ambivalentes de odio y amor respecto a su pareja.
- Sobrevalora el “rol masculino” y su importancia para la familia.
- Presenta problemas de salud recurrentes: somatizaciones, dolores de cabeza, problemas de sueño, agotamiento, problemas de salud mental...

## Del Hombre Maltratador

- La pareja la basa en el poder del hombre y la sumisión de la mujer.
- Atribuye el problema a la propia conducta de la víctima, a la familia, el trabajo o la situación socioeconómica.
- Desautoriza a su pareja ante l@s hij@s y otras personas.
- Vigila y controla las actividades de cada uno de los miembros de la familia.
- Suscribe y defiende con fuerza una concepción muy rígida de los distintos papeles y estatus de los roles familiares.
- Preconiza una educación rígida, incluyendo castigos y correcciones.
- Celoso excesivo y posesivo.
- Tiene dificultades para expresar sus sentimientos y emociones.
- Utiliza la agresividad para conseguir sus logros.
- Repetirá su conducta violenta en las sucesivas relaciones que mantenga con otras mujeres.

# 6 PASOS A SEGUIR

Si te hallas dispuesta a emprender el camino que ponga fin a la violencia, debes saber que **es muy importante que defiendas tus derechos junto a otras mujeres**. Vas a comenzar un proceso largo y que requiere un gran esfuerzo. En consecuencia **debes tener paciencia y tomar conciencia de que no vas a solucionarlo en unos días**. Necesitas recuperarte como persona y como mujer y no estarás sola en tu empeño.

La asociación de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Malos Tratos **va a ofrecerte todo el apoyo para que no retrocedas en el camino** que vas a emprender. Ten paciencia.... **La tarea es difícil, pero no imposible.**

Para acabar con la Violencia doméstica necesitas emprender dos caminos paralelos

## 1º Separación

La separación es la única forma de acabar con el maltrato.

Debes saber que el maltratador no cambia, seguir conviviendo significa seguir siendo maltratada.

## 2º Denuncia

La denuncia te servirá para evitar que después de la separación no continúe el maltrato ni te siga acosando.

El maltratador debe aprender que lo que ha hecho esta mal.

Cada paso que des hacia adelante te permitirá descubrir una vida diferente y esperanzada

# 7 DENUNCIA

En caso de daños físicos o psicológicos **hay que ir a un centro médico** para que valoren las lesiones producidas.

- Te acompañaremos al centro de urgencias. Si lo prefieres, que te acompañe alguien de tu confianza.
- Explica siempre el origen de las lesiones.
- Solicita la ayuda de los servicios sanitarios y nuestra presencia tantas veces como sea necesario.
- Pide siempre copia del parte de asistencia sanitaria.

**Tanto si has sufrido daños físicos como psíquicos (amenazas, insultos, humillaciones...) ERES VÍCTIMA DE UN DELITO**

**HAY QUE PONER UNA DENUNCIA, Nosotras te AYUDAREMOS**

- Si tienes parte de lesiones, lleválo
- Cuenta lo que ha pasado e indica si ha ocurrido en otras ocasiones aportando todas las pruebas posibles.
- Lee atentamente la denuncia y firmala sólo cuando diga lo que tú quieres.
- Puedes Solicitar Orden de Protección.



**Aunque no te concedan ORDEN DE PROTECCIÓN LA DENUNCIA evitará que te siga haciendo daño.**

# 8 ORDEN DE PROTECCIÓN

Se solicita al poner la denuncia por malos tratos. Es una resolución judicial que el Juzgado ha de dictar en un plazo máximo de 72 h. Y previa audiencia de la víctima y el agresor. La orden recoge medidas penales, civiles y sociales.

- **PENALES:** salida del maltratador del domicilio familiar, orden de alejamiento (prohibición de acercamiento a la vivienda, lugar de trabajo, suspensión de las comunicaciones...).

El incumplimiento de una orden de alejamiento puede suponer la prisión del agresor. La duración definitiva estará determinada en la sentencia del procedimiento penal.

- **CIVILES:** **custodia provisional** de los hijos, **régimen de visitas** para el

maltratador, que estas se realicen ante APROME, **pensión** de alimentos y el **uso de la vivienda familiar**.

Estas medidas son provisionales, tienen vigencia mientras dura la separación. Estas medidas sólo subsisten si en un plazo de 30 días se presenta la demanda de separación o divorcio.

- **SOCIALES:** se reconocen derechos en materia laboral, ayudas económicas y sociales (vivienda, residencias públicas, etc.)

**La orden de protección se concede cuando hay un riesgo demostrable de que peligre tu integridad física (En la mayoría de los casos cuando hay parte de lesiones)**

# 9 AYUDAS QUE PRESTA ADAVASYMT

## Tu Abogada

La asociación pone a tu disposición una abogada para todo el proceso de la denuncia de malos tratos psíquicos y/o físicos, personándose en la causa como acusación particular. Te asesorará para iniciar los pasos de la separación y a solicitar abogada/o de oficio.

- Te informará sobre tus derechos y los pasos legales a seguir para terminar con esta situación.
- Aclarará tus dudas. Te aconsejará respetando tus decisiones.
- Te acompañará a poner la denuncia.
- Te informará en que va a consistir el pleito: fases, proceso, determinaciones judiciales y te mantendrá al corriente de todos los incidentes que puedan darse.
- Te facilitará cuando lo desees, fotocopia de los escritos que haga en tu nombre, así como los que la parte contraria esté presentando.
- Estará contigo en todo el proceso (orden de protección, declaraciones, forense, vista oral del juicio y recursos).



**Las acciones legales son la única manera de protegerte**

# 9

## AYUDAS QUE PRESTA ADAVASYMT

### Tu Psicóloga

La psicóloga te dará sesiones **individualizadas**, una vez a la semana. Una vez avanzado el tratamiento podrías acudir a terapias de grupo con otras mujeres que han pasado por la misma situación.

#### Terapia



- Recibirás apoyo, intercambiarás experiencias, expresarás sentimientos, dudas y temores, etc.
- Te ayudará a superar las secuelas del maltrato, reducir el aislamiento y desarrollar tu propia identidad.
- Te ayudará a clarificar el rol femenino en igualdad con el masculino.
- Te ayudará a superar la depresión, aumentar la autoestima, la responsabilidad personal y la independencia respecto al agresor y a los demás.
- Te ayudará a desarrollar competencias para afrontar problemas, habilidades de comunicación y de relación interpersonal, etc.

La Asistencia Psicológica te ayudará a prepararte emocionalmente para afrontar la situación

# 9

## AYUDAS QUE PRESTA ADAVASYMT

# Tu Trabajadora Social

La trabajadora social te ayudará a buscar la solución adecuada a tu situación y necesidades personales.

### ¿De que forma?

- Ella será la primera profesional que te atienda. Mantendrá una entrevista personal contigo en la que le podrás contar tu situación (qué ha sucedido, desde cuándo, cómo te sientes...) Para ello no necesitas cita previa, simplemente acudiendo a la asociación en horario de 10 a 15 h. o entrando en contacto telefónicamente 983350023, podrá ponerse a tu disposición.
- Juntas decidiréis el camino más adecuado a seguir y de qué forma te podemos ayudar. Te pondrá en contacto con nuestras abogadas, psicólogas etc... según tus necesidades específicas.
- La trabajadora social está coordinada con otros servicios sociales. Te informará de todos los recursos que tienes a tu alcance para que te sea más fácil enfrentarte a la nueva situación: ayudas económicas, alojamiento alternativo, de inserción laboral y social...

Estará en contacto permanente contigo y te llamará periódicamente para hacer un seguimiento de tu situación.

Cada paso que des hacia adelante  
te permitirá descubrir una vida  
diferente y esperanzada

# 10 SEPARACIÓN

Actualmente no se exige ninguna causa concreta para solicitar la separación o divorcio una vez transcurridos 3 meses de la boda (salvo que haya violencia, que se puede solicitar desde el primer día).

- **Abandono de Hogar.** No existe el delito de abandono de hogar. Por lo tanto puedes dejar tu casa cuando quieras siempre que antes de 30 días presentes demanda de separación o divorcio. Tan solo existe el delito de abandono de familia (si dejas de prestar la asistencia necesaria a tus hijos/as).
- **Abogada/o de oficio.** Puedes solicitar abogada/o y procurador/a de oficio si los ingresos y recursos de la familia, en cómputo anual, no superan el doble del salario mínimo interprofesional vigente. En circunstancias especiales (número de hijos, salud), etc, se podrá obtener excepcionalmente justicia gratuita si no se supera el cuádruplo del salario mínimo. Se solicita en el colegio de abogados.

**El maltratador es un manipulador, no le creas cuando te diga que si te separas perderás a tus hijos, la casa o que no pagará la pensión**

- **Pensión compensatoria:** Para determinar si tienes derecho a pensión se tendrá en cuenta las siguientes circunstancias: acuerdos entre los conyuges, edad, estado de salud, cualificación profesional, probabilidades de encontrar trabajo, dedicación a la familia, duración del matrimonio, medios económicos de ambos.

Esta puede ser temporal o vitalicia (edad avanzada, gran dificultad de acceso al mundo laboral).

- **Pensión de alimentos.** Tus hijos tienen derecho a recibir una pensión de alimentos de su padre, dicha cuantía debe cubrir las necesidades básicas y suele oscilar entre el 30 y el 40% de los ingresos, aunque también depende de tus ingresos, esta cantidad será efectiva hasta la mayoría de edad o mientras tus hijos sean dependientes económicamente (mientras estudien).
- **Impago de pensiones.** Si no te paga las pensiones, puedes solicitar la ejecución de la sentencia de separación para exigir judicialmente el cumplimiento de los pagos. Además es un delito no pagar la pensión dos meses seguidos o cuatro alternos.
- **Régimen de visitas.** El derecho del padre a relacionarse con sus hijos es independiente de la obligación de alimentos. Cualquiera de las partes puede exigir el régimen establecido por sentencia judicial. El incumplimiento está castigado con una pena de multa de uno a dos meses.
- **Liquidación de bienes.** Los cónyuges son propietarios en común de las ganancias o beneficios obtenidos indistintamente por cualquiera de ellos, este patrimonio será atribuido por mitad al disolver la sociedad de gananciales. Salvo que hubiera separación de bienes. Son bienes privativos los que te pertenecieran antes de casarte, herencias, objetos de uso personal, los necesarios para el ejercicio profesional, y los de resarcimiento de daños y perjuicios.

**VENTAJAS DE LA SEPARACIÓN:** Terminar con el abuso y la humillación. Dejar atrás el miedo y el peligro para vivir tranquila. Recuperar la salud. Rescatar a los hijos de esa vida violenta y recuperar la autoridad frente a ellos. Aprender a ser libre, responsable e independiente para poder pensar en el futuro.

# 11 RECURSOS SOCIALES

La carencia de medios económicos es uno de los obstáculos con los que se topan muchas mujeres cuando deciden separarse de su agresor e iniciar una vida independiente. Te informaremos de las prestaciones económicas a las que podrías acceder:

- **IMI:** Ingreso Mínimo de Inserción (310 €). Se solicita en tu CEAS. Ayuda a personas sin recursos. Se concede por seis meses prorrogable a tres años. Se requiere estar empadronada en CyL con al menos 2 años de antelación y 3 meses de antigüedad en el ECYL. Esta ayuda es hasta los 64 años, después se solicita la **pensión no contributiva en el ECYL**.
- **RAI:** Renta Activa de Inserción. Se solicita en el ECYL. Es la ayuda a mujeres maltratadas o a mujeres mayores de 45 sin recursos. Tiene como finalidad la inserción laboral.
- **Ayudas de emergencia:** son de carácter extraordinario y se conceden como máximo una vez al año y para cubrir necesidades como: alojamiento temporal, manutención, prótesis, vestido, etc.
- **Diferentes Becas:** comedor, guardería, alimentación infantil...

## Alojamiento

- **Alojamiento alternativo:**

En determinadas ocasiones se hace necesario abandonar el domicilio habitual para evitar riesgos y que tu y tus hijos / as estéis protegidos. En ese caso te tramitaremos los recursos de alojamiento alternativo (esta medida no permite que seas denunciada por abandono de hogar)

- Centros de emergencia, casas de acogida y pisos tutelados: lugares en los que te prestarán alojamiento, manutención, atenderán a tus necesidades y en definitiva te proporcionarán seguridad frente a tu agresor.

- **Ayudas para la inserción laboral:**

Como persona y como mujer, tienes el derecho de trabajar. Un puesto de trabajo proporciona independencia económica y autonomía personal, además contribuye a reforzar tu autoestima, concede un margen de autoridad y reconocimiento social y fortalece la independencia de la figura masculina, para conseguirlo es imprescindible un trabajo remunerado. **Las siguientes medidas pueden facilitar la tarea de la búsqueda de empleo:**

- Plan Dike: Mediante la acreditación de haber sido asistida en la Asociación u otros centros de acogida a mujeres maltratadas, acreditación de haber presentado denuncia por maltrato... puedes acceder a este plan que tiene por finalidad facilitar la entrada en un puesto de trabajo.

- El Instituto Municipal de Empleo: Ofrece periódicamente cursos teórico prácticos que igualmente tienen como objetivo el acceso al empleo de mujeres en circunstancias de vulnerabilidad. Estos cursos ofrecen una dotación económica mensual y servicio de canguro.

- Ayudas para el autoempleo: La Red Mujer Empleo ayuda a las mujeres con iniciativas de empleo autónomo con subvenciones y asesoramiento personal.

- **Ayudas específicas:**

Si eres inmigrante, tienes alguna discapacidad, algún problema de toxicomanía etc...dispones de muchas ayudas adecuadas a tu perfil de las que te informaremos.

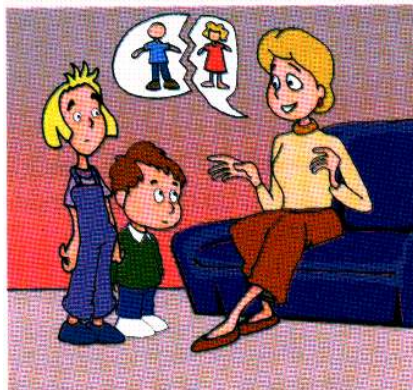
- **Alternativas para aumentar tus redes sociales:**

# 12 COMO ACTUAR CON TUS HIJOS

Debes saber que l@s hij@s de madres maltratadas suelen tener unas **características comunes**:

- Baja autoestima
- Inseguridad
- Llamadas de atención
- Agresividad
- Poca motivación
- Alto grado de frustración
- Necesidad de aprobación
- Desconfianza
- Pesadillas
- Dependencia
- Hiperresponsabilidad
- Poca integración grupal.
- No interiorizan límites ni normas
- Impulsividad
- Poca atención
- Sentimientos opuestos (amor/odio)
- Razonamiento pobre
- Problemas de memoria.

**Educa a tus hijos en valores de igualdad y responsabilidad.**



**Debes proteger a tus hij@s para ello es muy importante que salgan cuanto antes de la situación de violencia En la que viven.**

En caso de separación, explícales por que lo haces:

- **Sin dramatismo** ni irritación. **SI razonando.**
- **Describe los hechos**, expresa tus sentimientos, muestra que también entiendes que ellos están asustados y confundidos como tú misma te sientes, manifiéstales tus decisiones.

# 13

## COMO ACTUAR ANTE UN ATAQUE VIOLENTO

- Hacer todo el escándalo posible para que te oigan los vecinos.
- Concertar con ellos una señal para que llamen a la policía.



- Tener siempre a mano los teléfonos que puedas necesitar (asociación, policía, familiares...)
- Si puedes, escapa, llamanos te ayudaremos a poner la

Denuncia y solicitar orden de protección para que regreses a tu casa lo antes posible, te ayudaremos a solicitar casa de acogida si fuera necesario.

- Si no puedes evitar el ataque protege tus partes vitales (cabeza, cuello y cara) con los brazos.
- Elimina las cosas que pueda utilizar para dañarte.
- Anota detalladamente las situaciones de violencia que te ocurran (fecha, que ocurrió, datos sobre los testigos, etc).
- Guarda todas las pruebas con las que cuentes (partes de lesiones, denuncias, objetos, fotos...)

**Si temes por tu seguridad y por la de tus hijos, tienes derecho a dejar tu casa (llevate a tus hij@s) sin que se considere abandono de hogar, siempre que pongas denuncia o que en un plazo máximo de 30 días presentes demanda de separación o de medidas provisionales en el Juzgado de Familia que corresponda.**

# 14

## COMO HUIR SIN DESPERTAR SOSPECHAS



En caso de tener que marcharte de casa, intenta estar tranquila y lúcida, ponte en contacto con nosotras y te ayudaremos.

### PLANIFICA

#### Cuándo y donde te vas a ir:

lugar seguro por tus propios medios, casa de algún familiar, ingreso en una casa de acogida (nosotras te la tramitaremos)...

### Elige el momento sin dar pistas

#### **Que has de llevarte:**

**Documentos:** DNI, carnets, libro de familia, documentación sanitaria, contratos recibos, nómina de tu compañero, expediente académico...

**Objetos:** llaves, joyas, otros objetos personales y de valor.

**Información relevante:** direcciones y teléfonos, nº de cuentas bancarias, inventario de bienes, matrículas de coches...

**Sé prudente y mantén en secreto tu paradero. No des información ni siquiera a las personas más allegadas a ti, ya que él utilizará todas las artimañas posibles para encontrarte.**

# 15

## ANTE LA RUPTURA TOMA MEDIDAS DE PROTECCIÓN

El no estará dispuesto a que salgas de su vida fácilmente y aumentará la presión para evitarlo

- Hay que denunciar cualquier amenaza o acoso, es la única garantía para tu protección y que este cese.
- Procura realizar todos los cambios posibles en tu vida (horarios, lugares que frecuentas...)
- Informa de tu situación a vecinos, familiares y compañeros de trabajo para que puedan ayudarte Indicales que llamen a la policía en caso de que le vean siguiéndote, esperándote o se produzca un ataque.
- Avisa en el colegio de tus hijos



de la situación, solicitando por escrito que sólo tú o la persona que tú autorices pueda recogerlos.

- Nunca te veas a solas con el. Rechaza toda excusa que ponga.
- Si te sorprende, huye y ponlo en conocimiento de la policía tantas veces como sea necesario, solicitaremos

No vayas sola a poner una denuncia, una de nuestras abogadas te acompañará y seguiremos todo el proceso