



## GUÍA DE AYUDA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**“DAR TU VIDA POR AMOR, NO ES QUE TE QUITEN LA VIDA POR AMAR”**

## ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>¿Qué es la violencia de género?.....</b>	<b>3</b>
<b>Tipos de violencia .....</b>	<b>3</b>
<b>Ciclo de la violencia .....</b>	<b>4</b>
<b>Combatir la Violencia.....</b>	<b>4</b>
<b>Maltrato psicológico, rompe desde el principio .....</b>	<b>4</b>
<b>Ideas que pueden ayudarte .....</b>	<b>5</b>
<b>Saber si tengo una relación sana .....</b>	<b>5</b>
<b>Ante un ataque .....</b>	<b>6</b>
<b>Qué hacer .....</b>	<b>6</b>
<b>Anticípate .....</b>	<b>6</b>
<b>Documentos que te pueden ser de Interés .....</b>	<b>6</b>
<b>¿Dónde puedo acudir? .....</b>	<b>7</b>
<b>Denunciar .....</b>	<b>7</b>
<b>Pasos.....</b>	<b>7</b>
<b>Dónde.....</b>	<b>8</b>
<b>Consejos Importantes.....</b>	<b>8</b>
<b>Teléfonos de Interés.....</b>	<b>8</b>
<b>Más Información.....</b>	<b>9</b>

---

## Introducción

---

Guía de ayuda contra la violencia de género desarrollada dentro del II Plan de Igualdad de Oportunidades de la Diputación de Segovia.

Esta Guía ofrece información de las directrices a tomar en caso de maltrato físico o psicológico y aprovecha las ventajas de la telefonía móvil como un canal de comunicación directo e inmediato entre las instituciones y la ciudadanía.

Los objetivos fundamentales son:

- ⊙ Orientar a las víctimas sobre cómo actuar y dónde acudir cuando se vulneran sus derechos más básicos, para hacerles saber que no están solas ni indefensas ante una mentalidad machista que las infravalora y las somete a actitudes violentas y vejatorias contra su persona.
- ⊙ Permitir a todas las personas acceder a ella y conservarla en su teléfono móvil.

---

## ¿Qué es la violencia de género?

---

*"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 la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como personal"* Declaración sobre la eliminación de la violencia contra las mujeres de Naciones Unidas

La violencia de género afecta a cualquier mujer sin importar su edad, condición social y/o económica, nivel de estudios, religión...

---

## Tipos de violencia

---

- Violencia psicológica y/o social: te ignora, te desprecia, te culpa de cualquier problema, no respeta tu opinión, ni tu espacio, te aísla de tus amigos/as y tu familia, tiene una actitud controladora, te chantajea emocionalmente, te humilla públicamente... Puede llegar a utilizar a los hijos.
- Violencia económica: él controla los recursos de la familia, limita el dinero y te culpa de malgastarlo, te impide que trabajes y si lo haces controla tus ingresos...

- Violencia sexual: te obliga a tener relaciones o cualquier contacto sexual , el controla tu sexualidad , te responsabiliza de los embarazos y de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ...
- Violencia física: te empuja, te golpea, te agrede...

---

## Ciclo de la violencia

---

Si tu relación se ha convertido en que...

- Él estalla y se pone agresivo, te grita, puede incluso agredirte físicamente. Aquí es cuando puedes plantearte romper la relación pero, si le perdonas y continúas...

- Él te pedirá perdón después de maltratarte y te prometerá que no se volverá a repetir, será más cariñoso contigo...

- Pero lo cierto es que la agresión se vuelve a repetir, y vuelve la violencia psicológica, económica, física... Habrá una fase de tensión y violencia y le seguirá una de arrepentimiento.

... estas viviendo el ciclo de la violencia de genero y se repetirá siempre que continúes con la relación

---

## Combatir la Violencia

---

### *Maltrato psicológico, rompe desde el principio*

- Siempre antes de una agresión física existe un maltrato psicológico, es el comienzo de la violencia de género.

- Son comportamientos y actitudes de tú pareja que te hacen daño, ya sea por lo que te haga o por lo que te diga.

- Pueden ser chantajes, insultos, hacerte creer que no sirves para nada, no respetar tus decisiones, opiniones, criterios, gustos, deseos.....

- Él quiere llevar siempre la razón e imponer su criterio sin respetar el tuyo.

- Tú pareja no puede impedirte que veas a tus amigos/as.

- Es importante pasar tiempo con otras personas para tener una vida más satisfactoria y completa.

-Nadie tiene derecho sobre tú apariencia física, aspecto o estilo, ya se trate de tú ropa, peinado o maquillaje.

-El no dejarte sentirte o ser atractiva es una forma de apropiarse de tú persona.

-No debes dejar de hacer cosas para no molestarle a él.

-No debe obligarte a tener relaciones sexuales si tu no quieres, tu cuerpo es tuyo y decides cuando hacerlo

### ***Ideas que pueden ayudarte***

Habla con alguien sobre el tema, te puede para ayudar a desahogarte y encontrar apoyos.

Existen centros y recursos donde te podemos ayudar, el personal te escuchará, comprenderá y te dará orientaciones sobre que puedes hacer.

Nadie te va a juzgar porque la decisión has de tomarla tu, debes valorar toda la información de la que dispones.

Pero recuerda que una relación sana se basa en el respeto mutuo

### ***Saber si tengo una relación sana***

Si quieres saber si tienes una relación sana contesta a las siguientes preguntas:

¿Te sientes querida y apoyada?

¿Eres libre para hacer y decir lo que quieras?

¿Compartes ratos con otras personas tu familia, amigos/as...?

¿Tienes confianza para poder hablar de cualquier tema?

¿Te escucha?

¿Se comporta en publico igual que en privado?

¿Compartís problemas y buscáis una solución juntos / el respeta tus aportaciones?

¿Hacéis cosas que os gustan a ambos?

Si has respondido afirmativamente a todas las preguntas tienes una relación sana basada en el respeto. Si no es así puedes pedir ayuda.

## **Ante un ataque**

### **Qué hacer**

- 1.- Intenta huir.
- 2.- Protégete con los brazos la cara y la cabeza.
- 3.- Chilla para que alguien te ayude
- 4.- Guarda las pruebas de la agresión (ropa, armas)
- 5.- Haz fotos de las heridas y los desperfectos aunque sea con tu móvil.
- 6.- Acude a la médica/al médico.

### **Anticípate**

- Asesórate, consulta a un/una abogado/a especializado/a en violencia de género qué es lo que puedes hacer.
- Enseña a tus hijos/hijas a protegerse y a buscar ayuda.
- No llesves ninguna prenda u objeto que le sirva para herirte.
- Guarda en un lugar seguro los teléfonos de emergencia.
- Informa de tu decisión a los centros especializados.
- Cuenta con el apoyo de alguien de confianza.
- No informes de tus planes a nadie.
- Haz inventario de los bienes que dejas en casa.
- Reúne todo el dinero que puedas.

### **Documentos que te pueden ser de Interés**

- ⊙ DNI y pasaporte.
- ⊙ Tarjeta de Servicio de Salud Público (tuya y de los hijos/hijas)
- ⊙ Libro de familia.
- ⊙ Permiso de conducir.
- ⊙ Permiso de trabajo si no tienes la nacionalidad española.
- ⊙ Contrato de arrendamiento /Escrituras de propiedad.
- ⊙ Pólizas de seguros.

- ⊗ Títulos académicos (tuyos y de los hijos/ hijas).
- ⊗ Agenda de direcciones.
- ⊗ Historiales médicos.
- ⊗ Dinero, tarjetas de crédito, joyas
- ⊗ Llaves

### ¿Dónde puedo acudir?

1. Servicios sociales de la Diputación de Segovia: para pedir asesoramiento psicológico y social que te ayude y oriente durante todo el proceso. Telef.: 921 113 438
2. Hospital/Urgencias/Centros de Salud: para realizar un parte de lesiones (pide copia)
3. Guardia Civil: para hacer la denuncia (pide copia)
4. Juzgado de Violencia, en los Juzgados de Segovia de Lunes a Viernes y en el Juzgado de Guardia sábados y domingos. Aquí encontraras el Servicio de asistencia a la victima para asesoramiento jurídico
5. Sección de Mujer Junta de Castilla y León, Departamento Territorial de Familia e Igualdad: donde te podrán orientar sobre diferentes recursos apoyo psicológico y económico

## Denunciar

### Pasos

- ⊗ Consulta siempre con un/una abogado/a especializado/a en violencia de género, que te informe PREVIAMENTE, de las consecuencias jurídicas de una denuncia y que te ayude a optar por la vía más adecuada en cada caso.
- ⊗ Tu abogado/a debe aclararte todas las dudas, informarte en qué ha de consistir el pleito que va a dirigir, sus fases, el proceso, las determinaciones judiciales y mantenerte al corriente de todos los incidentes que puedan darse y los costes del procedimiento.

## Dónde

- ⦿ El Servicio de Asistencia a las Víctimas de Delitos está situado en los Juzgados de Segovia. Ponen a tu disposición un/a abogado/a, un/a psicólogo/a y un/a trabajador/a social
- ⦿ Existe un turno de Asistencia a mujeres víctimas de violencia de género los 365 días del año en el Colegio de Abogados, que además de asistir en el procedimiento (denuncia y juzgado) te pueden asesorar telefónicamente sobre las consecuencias de una denuncia y los requisitos posteriores.

## Consejos Importantes

- ⦿ Facilitar pruebas y testigos si los hubiera.
- ⦿ Una vez interpuesta la denuncia, ésta continuará, siempre con independencia de la voluntad de la denunciante, al tratarse de un delito público.
- ⦿ En la Orden de Protección se puede solicitar además de las medidas de carácter penal, medidas de carácter civil.
- ⦿ Medidas de carácter penal: alejamiento del agresor, que deje la vivienda, que no te moleste en el trabajo, que no te llame.
- ⦿ Medidas de carácter civil (si hubiera niños/niñas): guarda y custodia de los menores, atribución del uso de la vivienda familiar, pensión alimenticia, régimen de visitas, estas últimas tienen una duración limitada a 30 días por lo que debe solicitarse su confirmación en el Juzgado, mediante demanda, para su ratificación.
- ⦿ Te protege la Ley Orgánica 1/2004 de 28/12, de Medidas de Protección Integral contra la violencia de género.

---

## Teléfonos de Interés

---

- Servicios Sociales de la Diputación de Segovia: 921 11 34 38.
- Información a la Mujer Junta Castilla y León: 900 333 888.
- Departamento Territorial de Familia e Igualdad de Oportunidades, Sección de Mujer de Segovia: 921 466 731.
- Juzgado de Violencia sobre la Mujer en Segovia: 921 46 32 49.
- Teléfono nacional para mujeres víctimas de violencia: 016

---

## Más Información

---

Recuerda:

“DAR TU VIDA POR AMOR, NO ES QUE TE QUITEN LA VIDA POR AMAR”

Para cualquier duda o consulta, se pueden poner en contacto con nosotros/as en:

Teléfono: 921 113 438.

Fax: 921 113 430.

Email: Agente de Igualdad de Oportunidades de la Diputación de Segovia. [agenteigualdad@dipsegovia.es](mailto:agenteigualdad@dipsegovia.es)

Página Web: [www.dipsegovia.es](http://www.dipsegovia.es)