



**NO MÁS
VIOLENCIA
DE GENERO**

GUÍA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

¿QUE ES LA VIOLENCIA DOMESTICA?

Se entiende por violencia doméstica todas aquellas conductas abusivas que incluyen maltrato físico, psicológico y/o sexual, llevadas a cabo por una persona en una relación íntima contra otra.

La *violencia o maltrato físico* es cualquier conducta que lleve implícito el uso intencionado de la fuerza contra otra persona de modo que encierre riesgo de lesión física, daño o dolor, sin importar los resultados de dicha conducta. Puede comprender golpes, empujones, bofetadas, mordeduras, tirones de pelo, quemaduras, pellizcos, etc.

La *violencia o maltrato psicológico* es cualquier conducta que produce en la persona que lo padece desvalorización o sufrimiento, por ejemplo, descalificaciones, burlas, insultos, gritos, amenazas de violencia física, destrucción de objetos con especial valor sentimental, etc.

La *violencia o maltrato sexual* es cualquier intimidación sexual forzada, ya sea por intimidación, coacción o estado de inconsciencia o indefensión.

Estos tres tipos de violencia se relacionan constantemente y, en general, cuando hay maltrato físico o sexual también hay maltrato psicológico, sin embargo, éste último puede darse aisladamente y ocasiona consecuencias tan graves como los otros tipos de maltrato.

¿CÓMO SE DA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

La violencia doméstica o malos tratos más que un incidente aislado o casual, se daría a través de ciclos que se suceden en el tiempo y que llegan a constituirse en mecanismos sostenedores de la relación de violencia. Se distinguen tres fases que constituyen este ciclo:



- ⇒ **Fase de acumulación de tensiones:** Hay un aumento progresivo de la tensión entre los miembros de la pareja. Se dan pequeños roces, aumenta la hostilidad, hay cambios repentinos en el estado de ánimo del maltratador que rápidamente empieza a agredir, ya sea "sólo" psicológicamente o con agresiones físicas "leves" como empujones o algún manotazo.
- ⇒ **Fase de explosión o agresión:** La secuencia previa, marcada por la tensión latente, da lugar a la descarga a través de la agresión física, sexual y/o psicológica grave. Acaba cuando el agresor toma conciencia de la gravedad de los hechos. Esta fase suele ser más breve que la anterior.
- ⇒ **Fase de arrepentimiento o reconciliación:** El maltratador muestra arrepentimiento por las agresiones cometidas y compromiso de no volver a ser violento. Parece un intento de negar u olvidar la gravedad de la situación previamente vivida. La víctima quiere creer que se ha tratado de una "pérdida de control momentánea" por parte de su pareja y piensa que él, con ayuda de ella, va a cambiar y nunca más se repetirá lo que han vivido.

Con el paso del tiempo, las etapas de este ciclo son cada vez más breves, llegando incluso a desaparecer la fase de arrepentimiento, se pasa directamente de la fase de explosión a la de acumulación de tensiones y de ésta a la de explosión y así sucesivamente, con lo cual se cronifica la situación de violencia.

¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY EN UNA RELACIÓN ABUSIVA O SOY VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?

A continuación te damos algunas claves que te pueden ayudar a saber si estás viviendo una relación de violencia doméstica, cuantas más respuestas afirmativas des, más probabilidades tienes de estar sufriendo malos tratos.

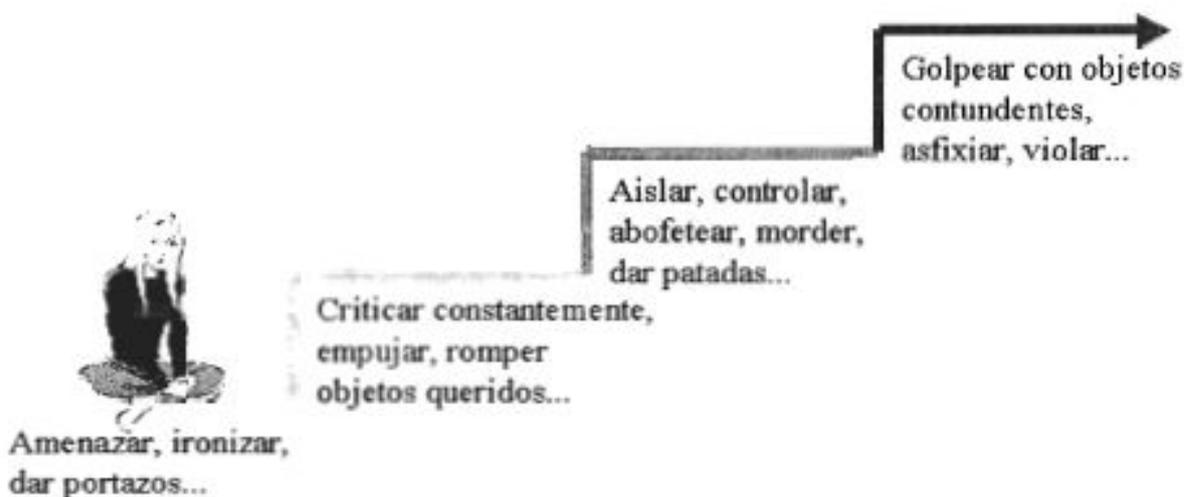
GUÍA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

¡Contesta las siguientes preguntas!	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
⇒ ¿Tú pareja te persigue todo el tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Te acusa constantemente de serle infiel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Se opone a tus relaciones con tu familia o amistades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Necesitas pedirle permiso para salir de casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Te prohíbe trabajar o asistir a alguna actividad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Te insulta, critica o habla de forma denigrante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Sientes que hagas lo que hagas siempre es todo culpa tuya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Controla todas tus finanzas y te obliga a darle detalle de todo lo que gastas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Te humilla delante de otras personas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Destruye tus pertenencias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ Si te retrasas ¿Te interroga constantemente acerca de dónde estuviste y con quién?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Sientes con frecuencia que tienes que tener un tacto exquisito para evitar que tu pareja se enfade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿A veces sientes que mereces un castigo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿A veces sientes como si hubieras hecho algo malo y no sabes qué?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Has perdido todo el respeto o amor por tu pareja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Tu pareja se comporta muy bien contigo la mayoría del tiempo, a veces maravillosamente, pero de vez en cuando actúa con crueldad o perversión?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Tu pareja te pone en situaciones límite que te hacen pensar en la locura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Alguna vez te has encontrado pensando en la liberación que te supondría la muerte de tu pareja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Te sientes aislada, como si no tuvieras dónde ir para pedir ayuda, ni nadie que te pudiera creer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Te sientes emocionalmente insensible?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Tienes miedo de contarle a la gente lo que está ocurriendo en tu vida, porque no quieres crearle problemas a tu pareja o que vaya a la cárcel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Destruye tus pertenencias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Se pone agresivo después de beber alcohol o consumir drogas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Te ha amenazado con pegarte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Te ha obligado a mantener relaciones sexuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⇒ ¿Te ha empujado, abofeteado o golpeado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿CORRE PELIGRO MI VIDA EN CUALQUIER SITUACIÓN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?

Sí y no. Lo cierto es que las relaciones en que se da maltrato físico son mucho más arriesgadas, desde el punto de vista de la salud física, que aquellas otras en que sólo se da maltrato psicológico, sin embargo, hay un concepto que debes tener en cuenta a la hora de evaluar esta situación que es el de "escalada de la violencia".

Este concepto se refiere a que los episodios de maltrato son cada vez más intensos y peligrosos: Si la primera explosión de la violencia implicó una bofetada es posible que en el futuro la intensidad del golpe alcance niveles muy superiores, pudiendo incluso llevar a la muerte. Asimismo, es posible que si en un inicio sólo existía maltrato psicológico, cuando éste llegue a sus máximos niveles, el agresor opte también por utilizar maltrato físico y la intensidad de estas agresiones sean cada vez más fuertes.



¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

Además del riesgo que corre la vida de una mujer maltratada, hay consecuencias para la salud mental que son importantes. La principal de estas secuelas es la alta probabilidad de desarrollar trastorno de estrés postraumático.

El trastorno de estrés postraumático es el nombre que damos los psicólogos y psiquiatras a un conjunto específico de síntomas que se desarrollan normalmente a partir de determinadas experiencias o situaciones que son anormales, como la violencia doméstica, la violación, los atentados terroristas, los accidentes de tráfico, etc. Es decir, desarrollamos ciertos síntomas tras enfrentarnos a situaciones que amenazan nuestra integridad física y psíquica o la de nuestros seres queridos.

Estos síntomas los podemos dividir en tres subgrupos:

1. Síntomas de reexperimentación: Como su nombre indica, son todos aquellos síntomas relacionados con revivir el acontecimiento traumático, en nuestro caso, la violencia doméstica. Ejemplos: Tener pesadillas acerca de los malos tratos, recordar constantemente lo vivido, sentir malestar al recordarlo, experimentar sudoración o taquicardia al rememorarlos, etc.
2. Síntomas de evitación: Son aquellos síntomas relacionados con no querer saber nada del suceso traumático ya que su recuerdo provoca demasiado malestar. Ejemplos: Evitar pensar en ello, evitar a ciertas personas o situaciones que lo recuerdan, no tener ganas de hacer

cosas que antes apetecía realizar, creer que no tiene sentido pensar en el futuro, que no hay futuro posible, etc.

3. Síntomas de hiperactivación: Son aquellos síntomas relacionados con un aumento en la activación del organismo. Ejemplos: Estar irritable, no poder concentrarse, tener dificultad para conciliar o mantener el sueño, estar excesivamente alerta a los posibles peligros, etc.

Además del trastorno de estrés postraumático, existen otras consecuencias, como la depresión, baja autoestima, dificultad para adaptarte al medio en que vives, etc. Lo importante es que sepas que estos problemas son una consecuencia de la situación que has vivido, no estás loca, ni eres una persona anormal, y sobre todo, que sepas que estos problemas tienen solución.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- ⇒ Habla con alguien. Un amigo, vecino, psicólogo, teléfono de ayuda, etc. Parte del poder de quién te maltrata viene de estar protegido por TU SECRETO.
- ⇒ Planifica por adelantado y piensa qué hacer si eres atacada de nuevo.
- ⇒ Solicita asesoría de especialistas en violencia doméstica (Ver direcciones de interés en el anexo IV).
- ⇒ Presenta una denuncia por violencia doméstica.

¿DÓNDE PUEDO ACUDIR CUANDO SOY VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?

- ⇒ Guardia Civil
- ⇒ Policía Nacional
- ⇒ Policía Local
- ⇒ Juzgado de Guardia

- ⇒ Servicio de Asistencia a la Víctima
- ⇒ Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogados
- ⇒ Servicios Sociales

¿QUÉ OFICINAS DE ORIENTACIÓN Y ASISTENCIA DIRECTA EXISTEN?

En los Palacios de Justicia existen dos oficinas que se encargan de prestar ayuda en este tema:

- ⇒ Servicio de Atención a las Víctimas (S.A.V.)
- ⇒ Servicio de Orientación Jurídica (S.O.J.)

¿DÓNDE PUEDO INTERPONER UNA DENUNCIA POR VIOLENCIA DOMÉSTICA?

- ⇒ Comisaría de Policía Nacional: La Policía Nacional cuenta con un servicio específico de atención a la mujer, el Servicio de Atención a la Mujer (S.A.M.), al que se puede acudir directamente o solicitar dicho servicio en cualquier otra comisaría. Este servicio especializado está compuesto por mujeres policías preparadas para atender a las personas que requieran su intervención.
- ⇒ Cuarteles de la Guardia Civil: Al igual que la Policía Nacional, cuentan con un equipo especializado: Los Equipos de Mujer y Menor (E.M.U.M.E), que prestan atención especializada para la toma de denuncias.
- ⇒ Juzgado de Guardia: Si como víctima decides efectuar la denuncia en el Juzgado de Guardia, es conveniente que le recuerdes al funcionario que tramite la denuncia, la existencia de la Guía práctica de actuación contra la violencia doméstica del Consejo General del Poder Judicial con respecto a la actuación que se debe seguir en los Juzgados de Guardia ante la denuncia de un caso de violencia en el ámbito familiar (Acuerdo

del Pleno del Consejo General del Poder Judicial de 21 de marzo de 2001).

¿CÓMO INTERPONER LA DENUNCIA?

En la denuncia debes hacer constar toda la información relevante que puedas aportar y que, según la guía editada por la comunidad valenciana (2002), se concretaría de la siguiente manera:

- ⇒ Si es la primera agresión que recibes.
- ⇒ Si hubiera habido otras agresiones los motivos por los que no denunciaste antes los hechos.
- ⇒ Si ha habido agresiones anteriores y si puedes recordar hechos y fechas.
- ⇒ Es preciso que informes si se han presentado denuncias con anterioridad y, si conoces esta información, la situación de las anteriores denuncias, si ha existido o no, condena previa, etc., a fin de presentar una completa documentación que permita, en su caso, iniciar diligencias penales por delito del artículo 153 Código Penal (delito por habitualidad).
- ⇒ Las medidas de protección personal que te podría interesar que fueran acordadas judicialmente en base al artículo 544 bis de la Ley de Enjuiciamiento Criminal (Ley 14/99).
- ⇒ Referencia a si el agresor dispone de armas en su domicilio.

ASPECTOS QUE TENGO QUE TENER EN CUENTA AL INTERPONER LA DENUNCIA:

- ⇒ Lee siempre la denuncia antes de firmarla, debe incluir todo aquello que tú, como víctima, consideres importante y debe reflejar también el maltrato psicológico recibido.
- ⇒ Fírmala sólo cuando todo lo que consideres importante esté recogido.

- ⇒ Si la atención que recibes no es correcta, tienes derecho a ser atendida por los superiores al funcionario que recibió tu denuncia, para el caso de haberla efectuado en comisaría o guardia civil.
- ⇒ Siempre que sea posible debes denunciar en los servicios específicos de la Policía creados a tal fin (S.A.M., E.M.U.M.E.).
- ⇒ Al formular la denuncia, debes ser breve y directa e intentar no olvidar ningún detalle importante.
- ⇒ Acompaña con la denuncia informes médicos, de hospitales o de servicios de urgencia; también haz constar en la denuncia si ha habido testigos de los hechos y sus nombres, así como cualquier otra circunstancia que pueda servir como prueba en el procedimiento judicial (daños materiales, fotografías de las lesiones, listados o grabaciones de llamadas telefónicas, etc.).

¿QUIÉN PUEDE EFECTUAR LA DENUNCIA?

La denuncia la puedes efectuar tú, como víctima de violencia doméstica, y/o cualquier otra persona, ya sea allegada a ti (familiares, vecinos, etc.) o un funcionario público que conozca los hechos por razón de su cargo, como se expresa claramente en la Ley de Enjuiciamiento Criminal que plantea que toda persona que presencie la comisión de un delito público o que, sin haberlo presenciado, tenga conocimiento de él por otra forma, **está obligada** a ponerlo inmediatamente en conocimiento de la autoridad, incurriendo en una infracción si no lo hiciera. Están obligados especialmente a denunciar, los empleados o funcionarios públicos y los que conocieran la comisión de un delito por razón de su cargo, profesión u oficio".

¿QUÉ TENGO QUE HACER EN CASO DE SUFRIR LESIONES?

En caso de sufrir lesiones físicas lo primero es acudir a un Centro Médico (centro de salud, casa de socorro, hospital, etc.), y solicitar que te hagan un reconocimiento completo. Una vez recibida la asistencia médica debes solicitar el correspondiente parte de lesiones y explicar en qué circunstancias y por quién se ha producido la agresión.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER ASESORÍA JURÍDICA?

Como víctima de violencia por parte de tu pareja necesitas estar informada sobre las acciones legales que puedes ejercitar, la Comunidad de Madrid y el Colegio de Abogados pone a tu disposición los siguientes servicios de atención jurídica:

- ⇒ Servicio de Orientación Jurídica (S.O.J. Mujer): Proporciona una orientación y asesoramiento jurídico en los ámbitos civil (separación, divorcio, custodia de los hijos) y penal (trámite de la denuncia por malos tratos). Tramita la asistencia jurídica gratuita y te proporciona un abogada/o y procuradora/or de oficio.
- ⇒ Turno de Oficio de Violencia Doméstica: Es un servicio integrado por abogadas y abogados especializados en la defensa jurídica a mujeres que sufren violencia, tanto en materia civil como penal. Existe una guardia especial en este servicio, por lo que, en situación de emergencia grave, puedes solicitar la asistencia inmediata de un letrado/o desde los servicios de orientación jurídica, guardia civil, comisarías, juzgado de guardia y servicios de atención a víctimas de violencia.
- ⇒ Servicio de Defensa Jurídica Gratuita: Este servicio está subvencionado por la Dirección General de la Mujer y realizado por la Asociación Libre de Abogados, sección mujer (A.L.A.), te ofrece la defensa en juicios de faltas y recursos de apelación contra sentencias recaídas en juicios de faltas anteriores.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER APOYO PSICOLÓGICO Y SOCIAL?

Tanto tú como víctima de cualquier delito violento o contra la libertad sexual, como tus familiares, podéis acudir a:

- ⇒ Servicio de Atención a Víctimas (S.A.V.): En este servicio te proporcionarán información sobre tus derechos como víctima, sobre el trámite judicial, y el apoyo psicológico y social que corresponda a las circunstancias de cada uno.
- ⇒ Servicios sociales de zona y/o en el área de la mujer de los ayuntamientos: Desde estos servicios se ofrecen ayudas sociales (ayuda económica familiar, asesoramiento jurídico, viviendas, etc.) y en algunos casos también apoyo psicológico especializado.

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA COMO VÍCTIMA CUANDO ROMPO CON EL MALTRATADOR?

En el momento en que decides romper con la relación, es muy probable que se den dos tipos de respuesta:

1. Que el maltratador pretenda recuperar la relación haciéndote creer una vez más que no volverá a ocurrir y que es su deseo modificar su conducta.
2. O por el contrario, al constatar que estás convencida de romper la relación, él puede incrementar su ira y puede actuar de manera muy agresiva.

¿CÓMO DEBO RESPONDER ANTE LA REACCIÓN DEL MALTRATADOR?

En el supuesto 1:

- ⇒ No debes reanudar la relación hasta que no existan garantías del cambio por parte del agresor, la modificación de su conducta únicamente podrá constatarse al completar un tratamiento psicológico especializado.

En el supuesto 2:

- ⇒ No debes retirar la denuncia por violencia doméstica, es la única manera de garantizar tu protección.
- ⇒ Solicitar del Juzgado y de los profesionales todas las medidas de protección que estén a su alcance.
- ⇒ Denunciar cualquier nueva agresión, amenaza o coacción.
- ⇒ No aceptar ninguna cita "a solas" con el agresor.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MÁS SEGURA?

Si bien la conducta violenta del maltratador es de su exclusiva responsabilidad y no depende de lo que tú hagas o dejes de hacer, hay ciertas medidas que puedes tomar para sentirte más protegida y evitar que él pueda actuar impunemente. A continuación te damos pautas que te pueden ayudar en diferentes situaciones.

MEDIDAS DE SEGURIDAD ANTES DE UN ATAQUE VIOLENTO

- ⇒ Memoriza los números de teléfono de emergencia, 112 o los números de la policía. Si tienes un teléfono móvil, programa estos números en una tecla de marcado rápido.
- ⇒ Planea donde ir si tienes que huir de la casa.
- ⇒ Prepara una maleta y consérvala en un lugar seguro y accesible para poder marcharte rápidamente.
- ⇒ Acércate a los vecinos. Pregúntales su opinión sobre la violencia y pídeles que llamen a la policía si escuchan alboroto en tu casa. Acuerda con ellos una señal para que avisen a la policía.
- ⇒ Inventa un código de palabras con tus hijos, familiares, amigos y vecinos, para las ocasiones que necesites a la policía.
- ⇒ Enseña a los niños a conseguir ayuda y a protegerse.
- ⇒ Elimina del vestuario cosas que el agresor pueda utilizar para dañar o matar (collares, cinturones, etc.)

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN UN ATAQUE VIOLENTO

- ⇒ Cuando el ataque ha comenzado es importante escapar si se puede. Siempre que creas estar en peligro, debes marcharte de casa y llevarte a los niños. En cualquier momento del día o de la noche, es importante tener un apoyo familiar, algún amigo íntimo que conozca lo que pasa o acudir a un centro de acogida.
- ⇒ Si el ataque es inevitable debes defenderte o protegerte (proteger cabeza, cuello y cara con las manos y brazos).
- ⇒ Debes pedir ayuda, gritar fuerte y constantemente antes y durante la agresión. No hay nada de que avergonzarse.
- ⇒ No vaciles en llamar al teléfono de emergencia, 112, o los números de la policía ante una situación de emergencia.
- ⇒ Durante la agresión, si nos has podido escapar de casa, enciértrate en el baño o en una habitación con cerradura y a ser posible con teléfono.
- ⇒ Mantente alejada de la cocina, el agresor puede encontrar allí todo tipo de armas (desde cuchillos, navajas, hasta objetos muy contundentes) con las que golpearte.
- ⇒ Confía en tu propio juicio. Lo único que necesitas es sobrevivir. Lo importante es protegerte.

¿Y QUÉ HAGO DESPUÉS DEL ATAQUE?

- ⇒ Registra la situación de violencia vivida, con fecha y detalles. Si es posible haz fotografías de las lesiones.
- ⇒ Guarda todas las pruebas de la violencia: Ropa rota o ensangrentada, armas, objetos destruidos, etc.

⇒ Prepara un Plan de Escape para que nunca más se repita un ataque violento. A continuación te damos algunas sugerencias.

PLAN DE ESCAPE

- ⇒ Planifica cuando y dónde te vas a ir. Elige un lugar seguro, a ser posible que no conozca tu pareja (casa de algún familiar o amigo, casa de acogida, etc.) Elige un momento en que la situación esté tranquila para no despertar sospechas.
- ⇒ Practica saliendo de la casa en situación de seguridad. Comprueba las ventanas, puertas y escaleras, ve si están en buen estado.
- ⇒ Ten planificada la ruta para escapar de casa y enséñasela a los niños.
- ⇒ No des información ni indicios de los planes para evitar control por parte del agresor.
- ⇒ Esgrime razones verosímiles para poder abandonar la casa sin levantar sospechas.
- ⇒ Abre una cuenta bancaria para establecer tu propia independencia. Debes dar al banco una dirección segura, así como en correos y en el trabajo.
- ⇒ Coge dinero, un juego de llaves extra, copias de los documentos más importantes (ver listado de documentos) y ropa adicional. Piensa que te puedes marchar en cualquier momento.
- ⇒ Conserva el número de un centro de asistencia a víctimas para emergencias.
- ⇒ Revisa el plan de seguridad tan a menudo como sea posible.
- ⇒ Solicita consejo legal sobre la violencia doméstica y situación legal de los niños.
- ⇒ Debes tener en cuenta que en ese momento los nervios te pueden jugar una mala pasada, pero que no debes tomar pastillas ni tranquilizantes,

porque debes pensar con claridad, por ello es imprescindible que tengas todo previsto y que los niños también sepan cómo tienen que actuar.

MEDIDAS DE SEGURIDAD DESPUÉS DE LA RUPTURA

- ⇒ Cambia la cerradura de la puerta tan pronto como sea posible. Compra cerraduras adicionales y asegura ventanas u otros accesos a la casa.
- ⇒ Llama a la compañía de teléfonos y pide un cambio de número. Pon un aparato de teléfono que identifique los números de teléfono que llaman (bloqueador). Usa el contestador telefónico y revisa las llamadas antes de contestar.
- ⇒ Solicita a la compañía telefónica que no aparezca tu número en la guía de teléfonos.
- ⇒ Idea un plan de seguridad con los hijos para momentos en los que ellos no están en tu compañía.
- ⇒ Informa al colegio de los niños sobre la situación familiar y especifica las personas autorizadas para recogerlos.
- ⇒ Informa a vecinos y propietarios que tu pareja ya no convive en casa y que deben llamar a la policía si le ven cerca.

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME FUERA DE CASA?

- ⇒ Cambia regularmente la rutina de viaje.
- ⇒ Trata de conseguir transporte con diferentes personas.
- ⇒ Haz la compra y movimientos bancarios en lugares distintos.
- ⇒ Cancela cualquier cuenta bancaria o tarjeta de crédito que tengas en conjunto con el maltratador. Abre las cuentas en un banco distinto.
- ⇒ Indica en el banco que no figuren los datos de tu domicilio en documentos que puedan ver terceros.
- ⇒ Recibe la correspondencia en casa de alguien de absoluta confianza.

- ⇒ Rechaza todo intento de quedar con él a solas.
- ⇒ Denuncia cualquier amenaza o acoso, cuidando no poner el nuevo domicilio en la denuncia realizada.
- ⇒ Si es necesario, solicita una orden de alejamiento.

MEDIDAS DE SEGURIDAD CON LA ORDEN DE ALEJAMIENTO

- ⇒ Conserva una fotocopia de la orden de alejamiento en todo momento.
- ⇒ Llama a la policía en cualquier momento que se incumpla la orden de alejamiento.
- ⇒ Comunica inmediatamente al Juzgado, que dictó la orden de alejamiento, cualquier trasgresión de la misma.
- ⇒ En caso de que se hayan establecido visitas, entrega a los niños, fuera de la casa y siempre en compañía de otra persona.
- ⇒ De ser necesario, que sea otra persona quien entregue a los niños.
- ⇒ Conserva los mensajes, cartas y contactos diarios. Graba los mensajes en una cinta.
- ⇒ Piensa en diferentes alternativas para estar segura si la policía no responde.

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO

- ⇒ Informa a tu superior y/o compañeros de trabajo de la situación de maltrato y solicita su colaboración.
- ⇒ Solicita un cambio de destino y su confidencialidad. De no ser posible, intentar cambiar el horario de trabajo.
- ⇒ Vigila las llamadas telefónicas.
- ⇒ Ten preparado un plan para la salida del trabajo. Busca un acompañante para ir en coche, autobús o tren. Utiliza variedad en las rutas para ir a casa si es posible.

- ⇒ Piensa en lo que puede pasar de camino a casa para prevenirlo.
- ⇒ Mantén una copia de la orden judicial de alejamiento en el lugar de trabajo.
- ⇒ Entrega al personal de seguridad y amistades una foto del maltratador.
- ⇒ No acudas sola a desayunar o comer.
- ⇒ Si el maltratador te llama al trabajo, guarda los mensajes. Guarda además cualquier mensaje electrónico.

¿CÓMO PUEDO HACER QUE MIS HIJOS ESTÉN MÁS SEGUROS?

- ⇒ Enséñales a no meterse en medio de una pelea.
- ⇒ Enséñales a permanecer fuera de la cocina.
- ⇒ Enséñales a ponerse a salvo.
- ⇒ Explícales cómo y a quién pueden llamar si necesitan ayuda (llamar al 112, dar su dirección y número de teléfono, etc.).
- ⇒ Dale al director/a de la escuela o guardería una copia de la orden judicial y explícales que no pueden dejar ir a sus hijos con persona alguna sin antes contactar contigo. Deja la foto del agresor en el centro escolar.
- ⇒ Asegúrate que los niños sepan informar si ven al maltratador en la escuela.
- ⇒ Asegúrate que el personal de la escuela sepa que no deben dar tu dirección y teléfono a ninguna persona.
- ⇒ Instruye a los niños para que no abran la puerta ni den datos si su padre se presenta o llama.
- ⇒ Explícales a los niños que no pueden irse con su padre sin avisarte primero.
- ⇒ Entrega a los niños una tarjeta con los datos de familiares a quienes puedan acudir en caso de urgencia (nombre, dirección, teléfono).

LISTADO DE COSAS NECESARIAS PARA UNA SALIDA

- ✍ Documentación: Pasaporte, D.N.I., carné de conducir y papeles del coche.
- ✍ Orden del juez.
- ✍ Certificado de nacimiento (propio e hijos).
- ✍ Documentación de agresiones previas e informes policiales.
- ✍ Dinero y tarjetas de crédito.
- ✍ Cartilla de banco y número de cuenta.
- ✍ Llaves de casa y/o coche.
- ✍ Medicamentos.
- ✍ Agenda.
- ✍ Fotos.
- ✍ Historia médica de los miembros de la familia.
- ✍ Cartilla de la seguridad social.
- ✍ Papeles de matrimonio, separación y/o divorcio.
- ✍ Juguetes y ropa para los niños.
- ✍ Escrituras de la casa/contrato de arrendamiento.
- ✍ Joyas y pequeños objetos vendibles.

¿Qué atención y apoyo profesional reciben las víctimas?

La atención por parte de los agentes policiales será **personalizada, respetuosa y preferente**.

Desde el primer momento **se tomarán las medidas para garantizar la dignidad, la integridad física y moral de la víctima**. Para ello se le ofrecerá la asistencia médica y psicológica oportuna.

Se **protegerá su privacidad, intimidad, divulgación de datos personales y de imágenes**. De esta forma en las dependencias policiales se evitará que la mujer objeto de malos tratos comparta espacio físico con su presunto agresor, y en la medida de lo posible, se le mantendrá fuera de la presencia de otros comparecientes en dichas dependencias.

Se le **informará del procedimiento a seguir** y sobre los derechos jurídicos, asistenciales y ayudas a las que puede optar. También se le informará de la existencia de Órganos públicos y privados de protección a la mujer.

Dispondrá, de los profesionales necesarios para el tipo de asistencia que precise, **así como, de intérprete, en caso de ser necesario**.

Una vez presentada la denuncia, **toda víctima tiene:**

- **Derecho a la información y asesoramiento adecuado a su situación personal**, que comprenderá las medidas, relativas a su protección y seguridad, y los derechos y ayudas previstos, así como la referente al lugar de prestación de los servicios de atención, emergencia, apoyo y recuperación integral, previstos en la Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- **Derecho a ser informada de forma inmediata**, en todo momento de la situación procesal en la que se encuentra el agresor, (tanto si esta ingresado en un centro penitenciario, como de la fecha prevista de su salida).
- **Derecho Asistencia Jurídica** si acredita insuficiencia de recursos para litigar. Así mismo tiene derecho a la defensa y representación gratuita por abogado y procurador en todos los procesos y procedimientos administrativos que tengan causa directa o indirecta en la violencia padecida.
- **Derecho Asistencia Social Integral**, de los servicios sociales de atención, de emergencia, de apoyo y acogida y de recuperación. La asistencia implicará especialmente:

Información.

Atención psicológica.

Apoyo social.

Seguimiento de las reclamaciones de sus derechos.

Apoyo educativo a la unidad familiar.

Formación preventiva en los valores de igualdad dirigida a su desarrollo personal y a la adquisición de habilidades en la resolución no violenta de conflictos.

Apoyo a la formación e inserción laboral.

- **Derechos Laborales y de Seguridad Social.**

Si es trabajadora por cuenta ajena, tiene derecho, en los términos previstos en el Estatuto de los Trabajadores, a la reducción o reordenación de su tiempo de trabajo, a la movilidad geográfica, al cambio de centro de trabajo, a la suspensión de la relación laboral con reserva de puesto de trabajo y a la extinción del contrato de trabajo.

Si es trabajadora por cuenta propia, en el caso de cese en su actividad para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral, se le suspenderá su obligación de cotizar durante un período de seis meses, que le serán considerados como de cotización efectiva a efectos de las prestaciones de Seguridad Social y su situación se considerará como asimilada al alta.

Si es funcionaria pública tiene derecho a la reducción o reordenación de su tiempo de trabajo, a la movilidad geográfica de centro de trabajo y a la excedencia en los términos establecidos en su legislación específica.

- **Derecho a la percepción de Ayudas Sociales.** Cuando carezca de rentas superiores, en cómputo mensual, al setenta y cinco por cien del Salario Mínimo Interprofesional, excluida la parte proporcional de dos pagas extraordinarias, recibirá una ayuda de pago único, siempre que se presuma que, debido a su edad, falta de preparación general o especializada y circunstancias sociales, tendrá especiales dificultades

para obtener un empleo y, por dicha circunstancia, no participará en los programas de empleo establecidos para su inserción profesional.

El importe de esta ayuda será equivalente al de seis meses de subsidio por desempleo. Cuando tuviera reconocida oficialmente una minusvalía en grado igual o superior al treinta y tres por cien, el importe será equivalente a doce meses de subsidio por desempleo.

Si tiene responsabilidades familiares, el importe podrá alcanzar el de un periodo equivalente al de dieciocho meses de subsidio por desempleo, o de veinticuatro meses si la víctima o alguno de los familiares que conviven con ella tiene reconocida oficialmente una minusvalía en grado igual o superior al treinta y tres por cien.

- **Acceso a la vivienda y residencias públicas para mayores**, ya que es considerada dentro de los colectivos prioritarios en el acceso a viviendas protegidas y residencias públicas para mayores, en los términos previstos en la legislación aplicable.

Estos derechos están recogidos en el **Real Decreto 738/1997, de 23 de mayo (BOE. núm. 126, de fecha 27-05-97)**, por el que se aprueba el reglamento de ayudas a las víctimas de delitos violentos y contra la Libertad Sexual.

A los testigos de este tipo de delitos, se les dará la protección establecida en la Ley Orgánica 19/1994, sobre la protección a Testigos y Peritos en Causas Criminales, consistentes en:

- Ocultar la identidad de los testigos y peritos, su domicilio, profesión y lugar de trabajo.
- Utilizar un número o clave para su reseña en las diligencias policiales y judiciales, de forma que no consten su nombre, apellidos, domicilio, lugar de trabajo y profesión, ni cualquier otro dato que pudiera servir para la identificación.
- Comparecer para la práctica de cualquier diligencia utilizando procedimientos que imposibilite su identificación visual normal.
- Fijar como domicilio, a efectos de citaciones y notificaciones, la sede del Juzgado, el cual las hará llegar reservadamente a su destinatario.
- Evitar que se les hagan fotografías o se tome su imagen por cualquier otro procedimiento.
- Ofrecer, en su caso, protección policial.
- Facilitarles en casos excepcionales, documentos de una nueva identidad y medios económicos para cambiar su residencia o lugar de trabajo.
- Ser conducidos previa solicitud, a las dependencias judiciales o al lugar donde hubiere de practicarse alguna diligencia o a su domicilio en vehículos oficiales y durante el tiempo que permanezcan en dichas dependencias se les facilitará un local reservado para su exclusivo uso, convenientemente custodiado por Fuerzas policiales.

¿Cuándo puede solicitar una orden de protección?

Tras la comisión de este tipo delictivo, es posible solicitar, **en el momento de presentación de la denuncia en las dependencias policiales**, la correspondiente orden de protección contra el denunciado.

Con la orden de protección se pretende asegurar de forma cautelar el distanciamiento físico entre la víctima y el agresor.

La orden de protección **podrá ser solicitada por:**

- La víctima.
- Cualquier persona que tenga con la víctima alguna relación de afectividad aun sin convivencia, descendientes, ascendientes o hermanos por naturaleza, adopción o afinidad, propios o del cónyuge o conviviente, menores o incapaces que con él convivan o que se hallen sujetos a la potestad, tutela, curatela, acogimiento o guarda de hecho del cónyuge o conviviente, o persona amparada en cualquier otra relación por la que se encuentre integrada en el núcleo de su convivencia familiar, así como las personas que por su especial vulnerabilidad se encuentran sometidas a custodia o guarda en centros públicos o privados.

Puede **presentarse en los lugares siguientes:**

- Puestos de la Guardia Civil.
- Comisarías del Cuerpo Nacional de Policía.
- Dependencias de las Policías Autonómicas o Locales.
- En el Juzgado o Fiscalía.
- En las Oficinas de Atención a la Víctima.
- En los Servicios Sociales o Instituciones Asistenciales de las Administraciones Públicas.
- En los Servicios de Orientación Jurídica de los Colegios de Abogados.

Se solicitará a través de un modelo normalizado, que existe en todas las dependencias relacionadas en el punto anterior.

¿Qué hacer si conoces un caso de malos tratos?

Las personas que están cerca de la víctima, sus familiares, amigos o sus vecinos deben ser conscientes de que su ayuda es también clave. Si te encuentras en este caso, esto es lo que puedes hacer:

- Si sospechas que una persona está siendo agredida o escuchas frecuentemente ruidos o gritos, debes llamar a la Policía.
- Si has presenciado un episodio violento, préstate como testigo a la víctima.
- Si eres familiar de la víctima, tú mismo puedes solicitar la orden de protección.
- Es importante que escuches a la víctima y le hagas ver que no está sola y que ella no es la culpable de la situación, **pero no la presiones a tomar medidas.**