GUÍA PARA MUJERES MALTRATADAS

CASTILLA-LA MANCHA
UNA COMUNIDAD
SEGURA
PARA LAS MUJERES

8ª EDICIÓN / 2002

EDITA:
JUNTA DE COMUNIDADES
DE CASTILLA- LA MANCHA

COPYRIGHT:
ÁNGELES ÁLVAREZ ÁLVAREZ
alvarez@enclavefeminista.org

DISEÑO GRÁFICO:
PABLO HUESO & A.C. S.L.

IMPRIME:
PAR DE DOS S.L.

A María Durán
y Purificación Causapié.

"La seguridad y supervivencia de las mujeres víctimas de la violencia de género está estrechamente relacionada con los logros y derechos que vayan añlcanzando el conjunto de las mujeres".

Castilla-La Mancha ha sido la comunidad precursora en responder al reto de garantizar por ley derechos a las mujeres victimas de maltrato.

La aprobación de la Ley 5/2001, de Prevención de malos tratos y de protección a las mujeres maltratadas, es la asunción de una responsabilidad ineludible de los poderes públicos: garantizar a las mujeres el derecho a vivir sin violencia.

Avalar este derecho pasa necesariamente por garantizar su seguridad.

Cuando se ha decidido poner fin a la violencia, es imprescindible marcar pautas de actuación que eviten situaciones de riesgo. Esto significa comprender el origen, las dinámicas y las consecuencias fatales de la violencia.

La comprensión de los estados anímicos, los tiempos de los procesos judiciales o los recursos y apoyos con los que puede contar una mujer en el proceso de búsqueda de soluciones, se compilan brevemente en esta Guía.

No es solo un manual, es un impulso más en el camino de convertir a Castilla la Mancha en una comunidad segura para las mujeres.

Llanos Moreno
Directora General de la Mujer

Educar en igualdad a los más pequeños es el camino más seguro para evitar los comportamientos machistas y las ideas sexistas, que perpetúan la falsa creencia de superioridad del hombre sobre la mujer. La prevención y la educación deben ser los principales instrumentos en la lucha contra los malos tratos, sin embargo, paralelo a este camino de futuro debemos continuar con las medidas de protección y ayuda a las mujeres que sufren violencia en el ámbito doméstico. Debemos incrementar las actuaciones para que las víctimas de estas agresiones abandonen su situación y puedan comenzar una nueva vida, alejadas de sus torturadores.

La guía que en estos momentos tienes en tus manos es un instrumento muy útil para conocer y saber cómo actuar ante la violencia doméstica. Además, es un perfecto manual para desenmascarar muchas actuaciones o situaciones de maltrato que, en demasiadas ocasiones, se confunden en un maremágnum de sentimientos y culpabilidades.

En esta guía encontrarás información para poder hacer frente a este grave problema, o poder ayudar a otras personas en esta situación a tomar la decisión correcta: protegerse, denunciar, hacer frente al agresor y acabar con el sufrimiento y la angustia perpetua.

La erradicación de este verdadero "terrorismo doméstico" no es sólo competencia de las administraciones. Todos los ciudadanos estamos implicados en esta tarea, que no es sino la lucha por el respeto a los derechos humanos.

Tomás Mañas González
Consejero de Bienestar Social

Ante las atrocidades tenemos que tomar partido (...) El silencio estimula al verdugo.

Elie Wiesel.
Nobel de la paz
1986

Eres una mujer maltratada 1 13
Los Conceptos 1 15
Advertencias 1 18
El maltratador 1 20
Estrategias defensivas del maltratador 1 23
Las etapas de la violencia 1 25
Características psicosociales de la mujer maltratada 1 26
Formas de violencia y maltrato 1 28
La progresión del maltrato 1 32
Las "señales de advertencia" 1 35
Puzzle del control/poder 1 37
Ciclo de la violencia 1 38
Indicadores de la violencia 1 43
Ruleta del dominio y el control 1 44
Ruleta de la igualdad 1 45
Mitos sobre el maltrato doméstico 1 49
¿Qué es la violación matrimonial? 1 52

Ventajas y riesgos de la ruptura 2 57
La Terapia 2 59
La trampa de los falsos indicios 2 66
Tiempo, esfuerzo y valor 2 68
La mediación familiar 2 70
La defensa jurídica 2 73
Las intervenciones 2 76
Los procesos judiciales 2 79
La policía, los/as jueces/as 2 88
Los médicos/as 2 93
Donde puedes dirigirte ante una agresión... 2 95
Actuaciones ante un ataque violento 2 97
Planificar la huida 2 99

2 102 Medidas de seguridad para después de la separación o el divorcio
2 108 La familia
2 111 Los hijos
2 113 ¿Qué es el secuestro parentofilial?
2 115 ¿Qué es una orden de protección?
2 117 Órdenes de alejamiento en España
2 118 ¿Qué es el acoso?

3 119 El problema en números
4 127 Frases para mujeres maltratadas

AZ 133 El diccionario

151 Bibliografía

154 Recursos ante la violencia de género

Eres una mujer maltratada

Cuando tu novio, marido o compañero te golpea, te insulta, te amenaza, te hace sentir humillada, estúpida e inútil...

ERES UNA MUJER MALTRATADA

Si te impide ver a tu familia o tener contacto con tus amigos, vecinos...

ERES UNA MUJER MALTRATADA

Si no te deja trabajar o estudiar...

ERES UNA MUJER MALTRATADA

Si te quita el dinero que ganas o no te da lo que precisas para las necesidades básicas de la familia...

ERES UNA MUJER MALTRATADA

Si te controla, te acosa y decide por ti...

ERES UNA MUJER MALTRATADA

Si te descalifica o se mofa de tus actuaciones...

ERES UNA MUJER MALTRATADA

Si te castiga con la incomunicación verbal o permanece sordo ante tus manifestaciones...

ERES UNA MUJER MALTRATADA

Si te desautoriza constantemente en presencia de los hijos, invitándoles a no tenerte en cuenta...

ERES UNA MUJER VIOLADA

Si te impone el acto sexual.

Los conceptos

VIOLENCIA

Del lat. Derivado de vis. "fuerza", "poder".
Se conoce por **violencia** *la coacción física o psíquica ejercida sobre una persona para viciar su voluntad y obligarla a ejecutar un acto determinado.*

"Para que la conducta violenta sea posible tiene que darse una condición: la existencia de un cierto desequilibrio de poder..."

Jorge Corsi

La violencia psicológica es:

"... la más difícil de delimitar.
Se trata de algo más serio que un insulto.
Incluye:

- *La humillación intensa y continuada.*
- *Las amenazas de violencia física.*
- *El control y vigilancia constante de las acciones del otro.*
- *Los cambios de humor sin lógica.*
- *La desaprobación continua... etc."*

Javier Medina

"la diferencia entre agresión y maltrato la define su objetivo. Mientras la agresión se define por la lesión que provoca, el maltrato queda descrito con palabras como sometimiento, humillación, dominio, miedo, esclavitud, etc."

Citado por el Dr. Juan Antonio Cobo Plana.

"En el maltrato el efecto causado supera en mucho el hecho físico causante."

Dr. Juan Antonio Cobo Plana

"Es abuso, cualquier comportamiento encaminado a controlar y subyugar a otro ser humano mediante el recurso al miedo y la humillación, y valiéndose de ataques físicos o verbales."

Susan Forward

"La agresión sádica, repetida y prolongada, se produce sobre todo en situaciones de cautiverio. (...) especialmente cuando la víctima es prisionera o incapaz de escapar de la tiranía de su verdugo y es subyugada por la fuerza física o por imposiciones económicas, legales, sociales o psicológicas.
(...) Las cadenas y los muros del hogar no se ven con claridad, son casi siempre invisibles, aunque no menos reales o insuperables."

Luis Rojas Marcos

La obra perfecta de la agresividad es conseguir que la víctima admire al verdugo.

Victoria Sau

"Las leyes podrán fijar los principios capitales; (...) de poco han de valer tales requisitos fundamentales si a ello no se añade el impulso inmediato para adaptar las circunstancias sociales a la ley promulgada en sentido igualitario."

Pérez del Campo Noriega, A M.

"La reforma por las reformas mismas, tienen escasas posibilidades de solucionar los problemas de violencia contra las mujeres. Estos sólo podrán resolverse con la creación de nuevas relaciones sociales no patriarcales."

Documentos del Cecym

"La violencia contra las mujeres es una piedra angular que ilustra los conceptos limitados de los derechos humanos y pone de relieve la política de abuso contra las mujeres.

- *No es una violencia fortuita.*
- *El factor riesgo es ser mujer.*
- *El mensaje es la dominación: o te mantienes en tu lugar o tendrás que temer.*
- *La violencia contra las mujeres es primordial para mantener esas relaciones políticas en el hogar, en el trabajo, y en todas las esferas públicas."*

Lori Heise

Advertencias

No te golpea por ser alta o baja, gorda o flaca, necia o inteligente, licenciada o analfabeta...

te golpea por ser mujer.

"Esta ansia irracional de dominio, de control y de poder sobre la otra persona es la fuerza principal que alimenta la violencia doméstica entre las parejas".

L. Rojas Marcos.

- Lo que te está pasando les **sucede a muchas mujeres** en nuestro país y en el resto del mundo.
- Ocurre en **todos los grupos sociales**, sin distinción de edad, clase social, religión o raza.
- Los maltratadores no sólo provienen de sectores marginales. Pueden ser abogados, periodistas, policías, médicos, jueces, políticos, funcionarios, militares, etc.
- El hombre que golpea a la mujer utiliza la violencia como un comportamiento eficaz para dominar e infundir temor.
- El maltratador tiene fuertemente interiorizados los valores tradicionales de la superioridad masculina.

- La violencia es, en muchos casos, un intento desesperado por recuperar la supremacía perdida en el único ámbito donde puede ejercer el poder con impunidad.

- El maltratador está convencido de que le perteneces en exclusividad y, en consecuencia, puede hacer contigo lo que le venga en gana.

- La víctima muchas veces se culpabiliza de una situación que le desconcierta.

- El maltratador tratará de "educarte" y "corregirte", para que cumplas el papel que él te asigna dentro del hogar. Tiene una concepción rígida, estereotipada y sexista de la masculinidad y la feminidad.

- En muchas ocasiones el agresor justifica su conducta violenta atribuyéndola a que tu comportamiento es inadecuado, porque no respetas sus deseos o no le prestas la atención absorbente que exige.

- Comenzarás a vivir pendiente de sus ataques inesperados de ira y de unos comportamientos que no podrás controlar nunca.

- Debes saber que todos tus intentos por encauzar la situación serán inútiles.

- No tienes la culpa de su descontrol. **Tú eres la caja de resonancia y la víctima de sus frustraciones.**

El maltratador

conceptos básicos

- Utiliza la violencia con el fin de doblegar la voluntad de la víctima.
- Los ejes en que basa los abusos domésticos vienen determinados por la edad y el género.
- No es enfermo mental.
- Selecciona a la víctima y escoge el lugar del ataque.
- Tiene actitudes sexistas y creencias estereotipadas de las mujeres.
- Ve amenazado permanentemente su poder en el ámbito familiar.
- Impone el aislamiento social de su entorno familiar, como estrategia para romper la independencia y autoestima de su pareja. La imposición de aislamiento en no pocas ocasiones va más allá de lo psicológico y pasa a la inmovilidad física, dándose situaciones de secuestro en el propio hogar.
- Critica constantemente con el ánimo de crear inseguridad y fomentar la dependencia.
- No asume la responsabilidad de sus actos violentos ni considera el problema como propio.

- Tiene una gran capacidad de persuasión. Con extraños utiliza la seducción para imponer sus criterios.

- Racionaliza su conducta violenta, la justifica y minimiza.

- Utiliza todo tipo de estrategias para lograr un único fin: que la mujer no se aleje o que vuelva a su lado.

- Atribuye el problema a la propia conducta de la víctima, a la familia, el trabajo, la situación socioeconómica.

- Representa una imagen social opuesta a la que tiene en el ámbito privado.

- Fuera de casa puede ser educado, alegre, amable, seductor, solidario, atento, respetuoso.

- Una de sus estrategias es la de convencer a la mujer de que no puede vivir sin él, cuando en realidad es él quien depende "funcionalmente"de ella.

- Manipula a la compañera ejerciendo el control sobre los bienes materiales.

- Utiliza las visitas a sus hijos para acercarse a su víctima y seguir maltratándola.

- Tiende a manipular e intenta seducir a los profesionales con su juego de doble fachada.

- Entiende su equilibrio emocional como control absoluto del otro.
- Siempre pide una segunda oportunidad.
- Esgrime los celos para invadir y controlar la vida de la mujer.
- Tiene generalmente antecedentes de violencia en su familia de origen.
- Repetirá su conducta violenta en las sucesivas relaciones que mantenga con otras mujeres.

"El hombre violento no se distingue de "la normalidad masculina" general. Puede ser simpático, seductor, atractivo y "caballeresco", con actitudes de ciudadano modelo. Eso le permite camuflarse y pasar inadvertido en el mundo exterior a su familia, tener doctorados universitarios, ser funcionario del Estado, docente, psicólogo, actor, juez, empresario, obrero, policía, deportista, político, desocupado, médico, cocinero o científico".

Graciela Ferreira

Estrategias defensivas del maltratador

Las estrategias defensivas utilizadas por el agresor consiguen un resultado excelente al **trasladar la responsabilidad de la agresión a la víctima**, provocando una **doble victimización** cuando afirma que miente, que está loca o que le provocó.

FUNDAMENTAN

Racionaliza los ataques de forma que parezca que está bien lo que hizo.

MINIMIZAN

Resta importancia a la agresión para conseguir distanciarse del daño causado, argumentando que éste no ha sido tan grave: *"no la pegué, sólo la empujé"*.

DESVÍAN EL PROBLEMA

Suele achacar su comportamiento a la falta de trabajo, el exceso en los gastos, a sus problemas con el alcohol, etc. Con este mecanismo trasladan la responsabilidad a cuestiones ajenas a si mismos.

OLVIDAN

Asegura que no recuerdan, que no son conscientes de lo que se les recrimina. Niegan abiertamente los ataques utilizando como defensa este mecanismo para restar credibilidad al relato de la víctima.

RACIONALIZAN

Explica coherentemente conductas y hechos.
La explicación real y la motivación de las mismas no serían admitidas por la instancia moral de la personalidad si el entorno social no admitiese esos comportamientos como legítimos.

PROYECTAN

Atribuye a la víctima la responsabilidad de las conductas violentas.

Las etapas de la violencia

Inicio
Amenazas, rotura de objetos, silencios, ironías, burlas.

Moderado
Empujar, agarrar

Grave Abofetear, pinchar, dar patadas, arrancar el pelo, morder, aislar, controlar, escupir, fracturar

Muy grave Ahogar, agredir con objetos contundentes, violacion, uso de armas, quemar, flagelar.

Fatal Todos aquellos en que se produce la muerte

Características psicosociales de la mujer maltratada

Estas características deben ser consideradas como **secuelas** no como previas al maltrato

- Autoestima pendular.
- Interiorizacion del machismo, de la dependencia del varón y en general de todas las figuras de autoridad.
- Miedo.
- Estrés.
- Conmoción psíquica aguda.
- Crisis de ansiedad.
- Depresión.
- Desorientación.
- Incomunicación y aislamiento provocado por el continuo desamparo social.

- Sometimiento /Subordinación /Dependencia.
- Incertidumbre.
- Dudas e indecisiones por bloqueo emocional.
- Asume la responsabilidad de los sucesos (Culpabilización).
- Desmotivación, ausencia de esperanzas.
- Carencia de poder real para solucionar el problema (Impotencia/Indecisión).
- Vivencia y transmisión de roles sexistas.
- Generalmente, antecedentes parentales de violencia familiar.
- Poco o nulo margen en la toma de decisiones de la vida de pareja y de su propia vida.
- Baja interiorización de valores sociales y democráticos.
- Trastornos alimentarios severos. (bulimia/anorexia).
- Trastornos del sueño.
- Irritabilidad y reacciones de indignación fuera de contexto.

Formas de violencia y maltrato

Tácticas de presión. Intimida, manipula a los niños, amenaza con retener el dinero.

Falta de respeto. Interrumpe, no escucha, no responde, manipula la interpretación de tus palabras, increpa a tus amigos y familia. No respeta tus derechos ni tus opiniones.

Abuso de autoridad y confianza. Invade tu intimidad, no respeta tu correspondencia, lee tu diario, escucha tus conversaciones telefónicas. Interroga a tus hijos sobre tus actividades, te castiga con el silencio.

Incumplimiento de promesas. No respeta los acuerdos, no asume su responsabilidad, no colabora en el cuidado de los niños ni se compromete en los quehaceres domésticos.

Tiranía emocional. No expresa sentimientos, no ofrece apoyo, no respeta tus sentimientos.

Control económico. Te niega el derecho a trabajar o se inmiscuye en tu trabajo. Te impide el acceso al dinero.

Comportamiento destructivo de la personalidad. Abusa del alcohol o las drogas. Amenazas de suicidio.

Aislamiento. Evita o dificulta que puedas verte con amigos o familiares, controla tu correspondencia y llamadas telefónicas, te dice dónde puedes y dónde no puedes ir.

Acoso. Te llama constantemente por teléfono en un afán enfermizo de controlarte. Te sigue.

Intimidación. Gestos de enfado y amenazantes. Acercamiento físico intimidatorio, ostentación de tamaño físico. Gritos, conducción temeraria de vehículos.

Destrucción. Destrucción de posesiones, rotura de objetos contra paredes.

Violencia sexual. Trato degradante de tu sexo, coacción para mantener relaciones sexuales contra tu voluntad. (La violación puede o no involucrar fuerza física).

Violencia física. Golpear, pinchar, tirar del pelo, abofetear, agarrar, morder, patear, fracturas óseas, magullar, torcer brazos, empujar, intentos de estrangulamiento, provocar abortos, tirar contra las paredes, tirar objetos, utilizar armas, quemar, asesinar.

Maltrato verbal

Comentarios degradantes, insultos, observaciones humillantes sobre la falta de atracción física, la inferioridad o la incompetencia. Grita, insulta, acusa, hace burla, jura, hace gestos humillantes.

Con el tiempo **la humillación continuada destruye la autoestima y afecta seriamente la dignidad.** La mujer maltratada comienza un proceso de aceptación de la crítica que termina con una comprensión y aprobación de la violencia como "castigo" por sus faltas.

También incluye las amenazas de violencia física y estallidos verbales de violencia. Las amenazas de muerte son denunciadas frecuentemente por las víctimas de la violencia de género. Es un recurso muy utilizado por el maltratador y con frecuencia puesto en práctica.

Maltrato emocional

Estrechamente relacionado con el maltrato verbal, está encaminado a despojar de autoestima a la víctima.

Incluye:

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.
Nunca darle explicaciones de nada.
Mentirla.
Inducirla al suicidio y/o amenazarla con suicidarse él.
Tratarla como a una niña pequeña.
Elogiarla y humillarla alternativamente.
Hacerle regalos y luego quitárselos.
Desautorizarla frente a los hijos.
Exigirla que adivine sus pensamientos, deseos o necesidades.
Golpear las puertas.
Revisar sus cajones y pertenencias.
Abrir la correspondencia personal y escuchar las conversaciones telefónicas.

El efecto es acumulativo y su reiteración, con el tiempo, tiene consecuencias destructivas en la personalidad de la víctima.

Maltrato económico

Ocurre previo control de los recursos económicos.

El maltratador generalmente entrega asignaciones insuficientes para el mantenimiento de las necesidades familiares y recrimina a la mujer por "incompetente" acusándola de no "administrar" adecuadamente.

Implica que la mujer no participa en la toma de decisiones sobre cómo distribuir el gasto del dinero.

Maltrato social

Incluye el maltrato verbal en presencia de terceros, el control de las relaciones externas (familia, amigos, llamadas de teléfono).

Sabotea los encuentros familiares.

Impíde que lo acompañe a actividades o impone su presencia a la fuerza.

No se hace responsable de sus hijos/as.

Se hace la víctima en público diciendo que ella lo maltrata.

Denuncia a la policía a la víctima.

Incluye el control constante de las actividades y provoca que la víctima se autoaisle para no enfurecer al maltratador y así evitar "ponerse en evidencia" ante amigos o familiares.

La víctima pasa a rendir cuentas de cada movimiento.

El resultado para la víctima es la humillación pública y el autoaislamiento.

La progresión del maltrato

La violencia en el ámbito doméstico no comienza repentinamente

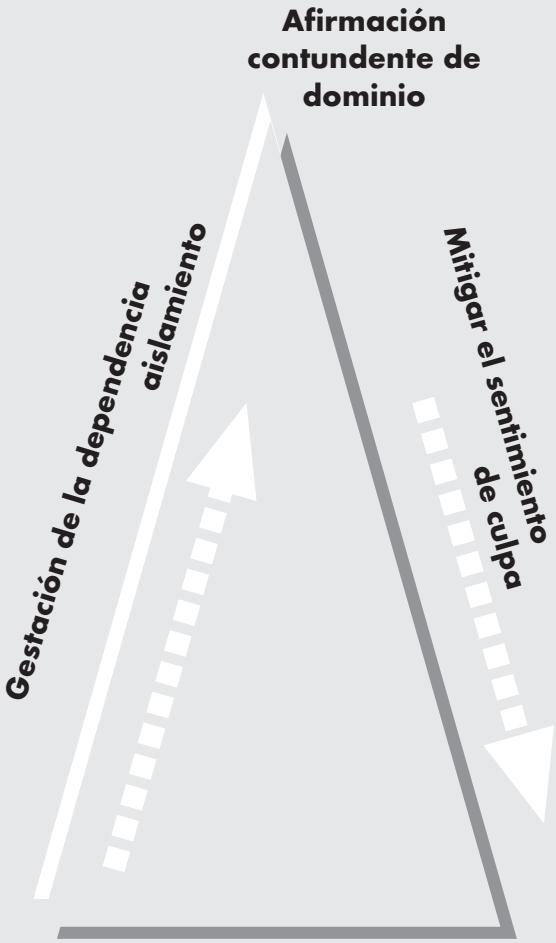
Existen mecanismos de ascensión progresiva en el proceso.

Las tácticas de control del maltratador pueden diferir de unos a otros y el progreso hacia el maltrato suele ser muy lento, con lo que las señales de identificación se difuminan hasta hacer su reconocimiento muy difícil.

Al inicio de la relación los controles serán menos severos y estarán camuflados por las "buenas intenciones", lo que dificulta identificarlos con claridad.

Estos comportamientos casi siempre terminarán convirtiéndote en víctima de la violencia de género.

La progresión del maltrato



La escalada

Gestación de la dependencia y el aislamiento

Existe una amplia gama de tácticas coercitivas como, por ejemplo, hacerse con el control económico, persuadirte para que abandones el trabajo, alejarte de quienes pueden prestarte apoyo.

"Sugiriéndote" que pasas demasiado tiempo con tus amigos o familiares y muy poco con él.

La cima

Afirmación contundente de dominio

Es una reacción intensa de fuerza destinada a asustar y establecer definitivamente el control. Suele ser una agresión física o también el uso de amenazas graves, o la destrucción de objetos comunes o de tu propiedad.

El descenso

El arrepentimiento

Es el proceso para mitigar el sentimiento de culpa. Provoca desconcierto y crea falsas espectativas en la víctima.

Las "señales de advertencia"

Aprende a observar y detectar los comportamientos que van determinando el proceso de creación de una relación violenta contestándote estas preguntas:

	SI	NO	A VECES
1. Controla habitualmente mi tiempo.			
2. Es celoso y posesivo.			
3. Me acusa de ser infiel y coquetear.			
4. Me desanima constantemente a salir o mantener relaciones con los amigos o la familia.			
5. No quiere que estudie.			
6. No quiere que trabaje.			
7. Controla mis gastos y me obliga a rendir cuentas.			
8. Me humilla frente a los demás.			
9. Rompe y destruye objetos de valor sentimental.			
10. Me amenaza.			
11. Me agrede.			
12. Me fuerza a mantener relaciones sexuales.			
13. Agrede a los animales de compañía.			
14. Me desautoriza delante de los hijos.			
15. Compite con los hijos por mi atención.			

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas 1, 2, 3
Te encuentras en el proceso de inicio hacia posibles maltratos.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas 4, 5, 6
Te encuentras en el proceso de gestación de la dependencia.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas 6, 7
Te encuentras en el proceso de control económico.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas 8, 9, 10, 11
Te encuentras en el proceso de maltrato muy grave.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en la casilla 12
Sufres abuso sexual.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas 13, 14, 15
Te encuentras en situación de maltrato psicológico/emocional.

Puzzle del control/poder Comportamientos encadenados que configuran el mecanismo de control

- Aislamiento.
- Ataques verbales.
- Intimidación.
- Coacciones.
- Control económico.
- Abuso de autoridad.
- Minimizar/ negar/ culpar.

Ciclo de la violencia

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 que se haya producido una agresión.

A medida que hayas ido aceptando ese juego cíclico del arrepentimiento, éste se irá acortando hasta diluirse por completo.

En este momento la impunidad del maltratador será total y el riesgo para tu integridad máximo. La violencia aparecerá de repente sin justificación ni control alguno por tu parte.

En el proceso de la violencia es importante que recuerdes que los ataques cada vez serán más frecuentes cada vez serán más intensos y peligrosos, que este ciclo es imparable

LA TENSIÓN	LA VIOLENCIA FÍSICA	EL ARREPENTIMIENTO (fase de manipulación afectiva)
Se detecta al observar cambios imprevistos y repentinos en el estado de ánimo.	Descarga incontrolada de la tensión acumulada en la primera fase.	El hombre pide perdón y promete no volver a ser violento.
		Reconocimiento de culpa.
Son reacciones agresivas a sus frustraciones o ante cualquier incomodidad.	Acaba cuando distendida la tensión se toma conciencia de la gravedad de los hechos.	Resurgimiento de la relación.
		La mujer perdona porque quiere creer que será así, aunque en su desasosiego teme que se repita.
Es el paso de más corta duración de los tres.	Las primeras veces se justifica quitando importancia a la agresión, negando el incidente o buscando explicaciones a la misma.	Esta fase desaparece progresivamente a medida que aumenta de nuevo la tensión y se reproduce el ciclo.

TENSIÓN
VIOLENCIA FÍSICA
ARREPENTIMIENTO

La indefensión aprendida

¿Te has preguntado alguna vez porque no eres capaz de reaccionar ante alguna de las situaciones que estas viviendo?

La indefensión, es un aspecto estudiado por Martin Seligman , para comprender los procesos por los que un individuo es incapaz de reaccionar ante situaciones dolosas para el.

Su teoría se basa en la idea de que el individuo se inhibe y pasa a ser un sujeto pasivo cuando las acciones para modificar las cosas, no producen el fin previsto.

Generalmente las mujeres afectadas por la violencia son incapaces de ayudarse a si mismas. Esto es consecuencia del desgaste psicológico que provocan la continua exposición a la violencia y el desprecio.

La expresión "indefensión aprendida", procede de la inglesa helpssness, cuyo significado exacto seria: carecer de ayuda o recursos, no tener asistencia de los demás o ser incapaz de ayudarse a si mismo.

"A la indefensión se llega cuando: se expone a la víctima a peligros físicos y no se le advierte o ayuda a evitarlos, se la sobrecarga con trabajos, se la hace pasar por torpe, descuidada, ignorante etc.; la falta de afecto unido a la repetición y prolongación en el tiempo de actitudes despreciativas, acompañadas con bruscos cambios del estado de ánimo del agresor, sólo es comparable a algunas torturas.

D. Miguel Lorente Acosta

Tu incapacidad para reaccionar es consecuencia del deterioro psicológico que produce la violencia. Has de saber que generalmente no basta con tu decisión para poner fin a la violencia, has de pedir apoyos profesionales para romper con esa situación. Recuerda que TIENES DERECHO A RECIBIR AYUDA.

Los indicadores de la Violencia

Indicadores físicos

- Magulladuras, laceraciones, quemaduras, marcas de mordedura humana, fracturas (especialmente de nariz, dientes, mandíbula...).
- Daños durante el embarazo, maltrato físico/psíquico a los hijos.

Indicadores sanitarios

- Tensión (dolores crónicos: de cabeza, espalda, desórdenes gastrointestinales, del sueño, agotamiento).
- Inquietud (arritmias, hiperventilación, ataques de pánico).
- Depresión, intentos de suicidio.
- Alcoholismo y otras drogodependencias.

Indicadores laborales

- Baja productividad.
- Retrasos habituales y absentismo crónico.
- Pérdidas sistemáticas de empleo (ver estadísticas).

VIOLENCIA

RULETA DEL DOMINIO Y EL CONTROL

AMENAZAS
Te asusta con hacerte daño o con quitarte a tus hijos. Amenaza con dejarte, con suicidarse o con denunciarte falsamente. Te obliga a retirar las denuncias efectuadas. Te obliga a obedecer hasta el sometimiento total.

INTIMIDACIÓN
Te causa miedo con miradas, acciones o gestos. Destroza objetos. Te intimida rompiendo tus cosas personales, maltratando a los animales de la casa. Te chantajea. Utiliza armas.

ABUSO EMOCIONAL
Te hace sentir inferior, mala o culpable. Se burla, insulta y ofende. Te llama con chistidos o palabrotas. Te confunde, humilla, grita. Te vigila. Te hace creer que estás loca. Te ignora, no te contesta.

AISLAMIENTO
Controla lo que haces, a quién ves, con quién hablas, lo que lees y adónde vas. Con la excusa de ser celoso te impide salir. Va logrando que nadie te visite y te deja sin contactos sociales y familiares.

DESVALORIZAR, NEGAR, CULPAR
No toma en serio tus reclamos sobre el maltrato. Niega que los abusos existieron. Te culpa por "provocar" su conducta violenta. Te trata como ignorante. Te usa como objeto sexual.

MANIPULACIÓN DE LOS HIJOS/AS
Te hace sentir culpable por la conducta de los hijos/as, los usa como rehenes para mantener el control. Maltrata o abusa de los hijos/as. Usa el régimen de visitas para acosarte u hostigarte.

ABUSO ECONÓMICO
No te deja trabajar o te hace perder el empleo. Te obliga a pedir dinero como una limosna. No da lo necesario para los hijos/as. Te quita el dinero que ganas. No te informa de los ingresos familiares o te impide que accedas a ellos.

PRIVILEGIO MASCULINO
Te trata como una sirvienta. No te deja tomar decisiones importantes. Actúa como el amo de la casa. Indica lo que puede hacer el hombre y la mujer. No participa en las tareas de la casa o la crianza.

SIN VIOLENCIA

RULETA DE LA IGUALDAD

NEGOCIACIÓN JUSTA
Tiene en cuenta tu punto de vista. Ante un problema busca soluciones convenientes para ambas partes. Está dispuesto a hacer cambios y llegar a un acuerdo.

CONDUCTA NO AMENAZANTE
Actúa y habla de forma que te sientas segura y cómoda para hacer tus cosas personales. Puedes expresarte libremente sin temor a la represalia.

RESPETO
Te escucha sin juzgarte, te apoya y comprende. Reconoce y valora tus opiniones, decisiones, tu espacio, tu tiempo, habilidades, esfuerzos y tu trabajo.

CONFIANZA Y APOYO
Te apoya en tus proyectos. Respeta tus sentimientos, tus actividades, tus amistades y creencias. Nunca te desautoriza delante de tus hijos.

HONESTIDAD Y RESPONSABILIDAD
Acepta la responsabilidad por las consecuencias de sus acciones. Reconoce cuando actúa con violencia. Reconoce sus errores. Acepta una comunicación abierta y verdadera.

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD
Comparte las responsabilidades hacia los hijos con agrado y cariño. Es un modelo de conducta para los hijos/as actuando de forma positiva y sin violencia.

RESPONSABILIDAD COMPARTIDA
Llega a un acuerdo para una justa distribución de las tareas domésticas. Toman juntos las decisiones familiares y están orientados a la equidad.

ECONOMÍA COMPARTIDA
Toma contigo las decisiones sobre el dinero común. Se aseguran de que los acuerdos económicos beneficien a los dos. El habla y actúa con claridad y con honestidad.

Material del "Texas Council of Family and Violence" & "Domestic Abuse Intervention Project". Primera adaptación Graciela Ferreira. Para esta edición Ángeles Álvarez, Marta Ferreyra y Teresa Heredero.

Engaños y artificios del sistema

Mitos sobre el maltrato en el ámbito doméstico

DICEN: El maltrato a mujeres es algo raro y aislado.

DEBE DECIR: Cada quince segundos una mujer es maltratada. El maltrato es la mayor causa de lesiones a la mujer; prevalece sobre la violación callejera, asaltos o accidentes de coche. De tres a cuatro millones de mujeres son maltratadas cada año.

DICEN: A las mujeres les gusta el abuso, si no, se marcharían.

DEBE DECIR: A ninguna mujer le gusta la degradación y la humillación de una relación violenta. Pero muchas mujeres no tienen alternativa. No tienen un sitio a donde acudir, ni recursos financieros o sustento. Y muchas se enfrentan a amenazas de incremento de violencia si intentan marcharse.

DICEN: El maltrato a mujeres ocurre principalmente en familias de bajos ingresos y étnias.

DEBE DECIR: La violencia familiar es transversal al afectar a personas de cualquier raza, clase y nivel cultural. Los servicios sociales dan cuenta de un número proporcionalmente mayor de mujeres de bajos ingresos, porque las mujeres con mayores medios acuden a los servicios privados.

Las mujeres pueden liberarse ellas mismas de las relaciones abusivas cuando descubren sus propias fuerzas y se valen de los recursos comunitarios que ofrecen ambientes seguros.

DICEN: Las agresiones físicas ponen más en riesgo la salud psicológica de la víctima.

DEBE DECIR: La coacción psicológica incapacita para el funcionamiento habitual de la mujer de

¿Que es la violación matrimonial?

Violación matrimonial es el término que se usa para describir actos sexuales sin consentimiento entre una mujer y su esposo, ex-esposo, o compañero íntimo de largo tiempo.

Es violación si tu compañero usa fuerza, amenazas, o intimidación para someterte a cualquier acto sexual.

Es un delito que un esposo viole a su esposa.

¿Porqué es la violación matrimonial tán perjudicial a la sobreviviente?

Las mujeres que son violadas por alguien con quien comparten su vida, hogar y familia, experimentan profundas heridas psicológicas. No son solamente violadas sexualmente, sino que también, sus relaciones íntimas son violadas y traicionadas. Las víctimas de la violación matrimonial tienen que hacer frente a una profunda falta de confianza en sus compañeros, una aguda sensación de temor, falta de confianza en si mismas y la arrolladora realidad de que los ataques sexuales pueden suceder reiteradamente.

MITOS sobre la violación matrimonial

MITO: "La violación matrimonial no es tan grave como la violación por un extraño; es sólo que una no tiene ganas y el otro que insiste."

Realidad: La violación matrimonial es tan violenta, como degradante y muchas veces, más traumática que la violación por un extraño. Algunas veces es perpetrada con cuchillos, a punta de pistola, repetidamente, brutalmente, y frente a otras personas.

MITO: "La violación matrimonial no es ofensiva, después de cuentas, han tenido relaciones sexuales anteriormente. ¿Qué importa una vez más?"

Realidad: Una persona violada por un extraño tiene que vivir con la memoria de esa experiencia. Una persona violada por su esposo tiene que vivir con el violador. La confianza y la intimidad de un matrimonio es destruida cuando quién ha prometido amor y cuidado comete un crimen tan brutal y violento.

MITO: "Cuando alguien se casa el consentimiento al acto sexual es parte del contrato matrimonial."

Realidad: La expresión sexual de amor es una cosa, sexo forzado y brutal es otra. El matrimonio no autoriza el ejercicio de la violencia sexual en la relación de pareja. Forzar una relación sexual, SIEMPRE es un delito.

MITO: "Si se permite entablar juicios por violación matrimonial, muchos esposos inocentes seran acusados de violación por esposas vengativas que esperan un convenio con mejor resultado económico en un divorcio."

Realidad: "Este mito está asentado en la enfermiza creencia de que algunas mujeres están consumidas por el deseo de venganza y están dispuestas a atravesar las torturas de un juicio en aras de una revancha en contra de su esposo. Nuestro sistema legal tiene rigurosos mecanismos para determinar la veracidad de una denuncia.¿Porqué se debe tratar la violación matrimonial de una manera diferente?

MITO: "La violación matrimonial es la palabra de un conyuge contra la del otro."

Realidad: La dificultad del proceso no debe ser determinante cuando se ha cometido un crimen. Traición, conspiración, el abuso de menores, y el incesto también son difícil de probar, pero no obstante son investigados y procesados.

A grandes males, grandes remedios.

Hipócrates

Ventajas y riesgos de la ruptura

Cada decisión que tomes para poner fin al maltrato comporta unos riesgos/beneficios que debes conocer.

Son múltiples las ventajas, pero el maltratador te pondrá muchos obstáculos para terminar la relación. Confronta las circunstancias que debes conocer para evaluarlas y así poder reducir los riesgos.

Ventajas

Terminar con el abuso y la humillación.

Dejar atrás el miedo y el peligro

Recuperar la salud.

Rescatar a los hijos de esa vida violenta.

Recobrar la confianza y el respeto en ti misma.

Recuperar la autoridad frente a los hijos.

Aprender a ser libre y responsable.

Vivir independiente y tranquila.

Reconstruir la esperanza de un proyecto de vida mejor.

Recibir apoyo y solidaridad.

Volver a ver a parientes y amistades.

Dejar de vivir controlada.

Conocer gente nueva y salir del aislamiento.

Vivir y disfrutar sin tener que pedir permiso o sentir culpa.

Invitar gente a casa.

Ayudar a otras Mujeres Maltratadas.

Riesgos

Riesgo de aumento de amenazas y violencia física.
Riesgo de acoso continuado.
Riesgo de daños físicos serios.
Riesgo de secuestro de los hijos.
Riesgo de pérdida del hogar, posesiones.
Riesgo de reducción del nivel de vida.
Riesgo de no ser creída.
Riesgo de ser presionada por la familia para no continuar el proceso.
Riesgo de ser culpabilizada.

La terapia

Has dado el primer paso al tomar conciencia de que tu situación es injusta.

El segundo consiste en que sepas que tu situación no es inevitable, pero de los malos tratos no se puede salir sin ayuda terapéutica.

Hay muchos terapeutas y muchos tipos de terapias.

Debes ponerte en manos de profesionales que te enseñen cuál es el proceso para salir del deterioro psicológico y social en el que el maltrato te ha sumido.

Las situaciones que has vivido derivan en secuelas traumáticas a nivel emocional, cognitivo y conductual que has de modificar.

Ahora has de aprender a internalizar comportamientos y roles igualitarios que eviten que puedas repetir situaciones similares.

Erradicar el ciclo de la violencia pasa por curar el síndrome de victimización. Si no desaprendes tu papel de víctima aparecerá siempre otro verdugo. Las personas sometidas reiteradamente a maltrato físico o psicológico, tienden a repetir el modelo aprendido.

Recupera tus fuerzas. **No te abandones.**

No te des por vencida.
Pide ayuda, inténtalo una y otra vez. La próxima quizá encuentres lo que buscas.

Los servicios de atención integral para mujeres maltratadas ponen a tu disposición profesionales especializados en áreas de intervención jurídica, psicológica, formativa, de convivencia y de trabajo social que te ayudarán a llenar todos los vacíos que te ha causado el maltrato. El error en la elección del terapeuta puede ocasionarte conflictos sobreañadidos.

La terapia pretende

Recuperación de los déficits psicológicos.
Reducir la impulsividad (ansiedad, hiperactividad), la sintomatología depresiva, incrementar tu autoestima y tolerar la frustración.

Obtención de autonomía e independencia frente a la figura masculina.

Modificación de las relaciones materno filiales distorsionadas por la situación de los malos tratos.

La interiorización de roles igualitarios que desarrollen tu autonomía e independencia personal, y te ayuden en el aprendizaje de conductas de competencia social.

Aprenderás a no ser vulnerable frente a situaciones futuras de indefensión.

La primera premisa es trabajar con la voluntad de las mujeres, libre de otros condicionamientos. En consecuencia, no podrán acojerse a estos programas aquellas que padezcan patologías severas o adicciones activas, tales como:

- alcoholismo
- drogodependencia
- ludopatía...etc.

De ser así, es preciso tratar previamente cada caso (y por separado) antes de que las víctimas puedan sumarse al programa de recuperación.

> "... si la asistencia no se articula con una política feminista que incluya un abanico de proyectos y propuestas claramente orientadas a eliminar la opresión de género, se corre riesgo de diluirse en el asistencialismo que sólo puede, en el mejor de los casos, ayudar a algunas mujeres a limitar la violencia de sus vidas".
>
> *Marta Fontela y Magui Belloti.*

Las terapias

Estás en buenas manos con aquellas terapias que:

- Te hacen sentir cómoda y segura.
- Te escuchan.
- Empatizan contigo.
- Son sensibles a lo que sientes y necesitas.
- Te guían activamente hacia tu cambio de conducta de una manera constructiva.
- Sientes que existe una retroalimentación.
- Activan sistemas para protegerte.
- Ofrecen credibilidad a tus narraciones de maltrato y agresiones.
- No son paternalistas y tienen contigo un trato igualitario.

Terapia cognitiva conductista.
Terapia feminista.

No estás en buenas manos con aquellas terapias que:

- Emiten juicios sobre tu conducta.
- No creen tus relatos.
- Te hacen sentir como tu pareja (abuso de poder, manipulación emocional).
- Te culpan de lo que sucede.
- Te acusan de provocarlo.
- No estimulan tu independencia.
- No comprenden el miedo y el terror.
- Te piden que seas paciente con el maltratador.
- Subestiman las consecuencias del maltrato.
- No te ofrecen información.
- Creen en los roles tradicionales impuestos a las mujeres.
- Prolongan el tratamiento y cobran honorarios desmesurados.
- Te aconsejan que no denuncies al maltratador.
- Te aconsejan terapia de pareja.
- Te proponen mediaciones.

Una táctica...

Asertividad

En vez de decir:
"Yo puedo",

Di: *"Voy a intentarlo".*

En vez de decir:
"Soy una estúpida, una idiota, una cobarde",

Di: *"Estoy aprendiendo muchas cosas, es normal que me equivoque".*

G. G. Ferreira.

...y una aclaración.

"La felicidad está en ti
misma. No busques que
otro te la proporcione,
es inútil... no puede
hacerlo.

Puedes compartir tu
felicidad con la del otro,
pero tampoco puedes
proporcionársela
a él si no la tiene.

Ser feliz es estar a gusto
con uno mismo y eso es
personal, intransferible.
Si te amas, te amaran".

Ana Mª Pérez del Campo.

La trampa de los falsos indicios

«El único tratamiento terapéutico con los agresores sexistas es el preventivo, es decir impidiendo que lleguen a ser violentos sexistas.»

Rojas Marcos

No te dejes seducir por promesas que no puede cumplir

Cuando la violencia ha desbordado el ámbito de lo privado, (denuncias...) y el maltratador percibe que inicias acciones para romper la situación de abuso, comenzaran las promesas de cambio.

Es muy peligroso que aceptes este juego porque estarás dándole argumentos para que no se sienta responsable de sus actos y creándote expectativas de que cambiará si modifica conductas que realmente no son la causa de que te maltrate.

La trampa de las flores

Sobornos encaminados a que regreses. Se volverá amable, seductor y hará durante un tiempo todo aquello que te niega habitualmente. Por ejemplo "te llevará" al cine si te gusta, saldrá menos con sus amigos, te hará regalos.

La trampa de la espiritualidad

Promete cambios, por ejemplo si es católico visita la iglesia con frecuencia haciendo entender que su cambio está en manos de Dios.

La trampa de la sobriedad
"Si deja de beber dejará de pegarme" si, además, es alcohólico promete e incluso inicia tratamientos de desintoxicación haciéndote creer que te agrede por culpa del alcohol. Esto no es cierto, el alcoholismo es una dependencia que no genera por sí misma violencia.

La trampa del padre excelente
Cambia su comportamiento con los hijos, les atiende y les hace regalos en un intento por manipularles. Recuerda que ser un buen padre es estar comprometido con la educación y el desarrollo de los hijos/as de una forma continua y equilibrada sin utilizar los chantajes.

La trampa del tratamiento a maltratadores
Algunos violentos inician tratamientos terapéuticos con el único fin de que regreses.

Tan solo el 1% acude voluntariamente a terapias sin condiciones.

Algunas administraciones crean una falsa ilusión en las víctimas haciéndoles creer que estos programas tienen éxito. En todos estos casos en los que te prometa cambios de comportamiento, has de recordar que no debe ponerte condiciones: es muy habitual que los maltratadores sugieran iniciar tratamientos si tu regresas.

¡¡¡Esa es una trampa
y un chantaje que le reforzará
si lo consientes!!!

Tiempo, esfuerzo y valor

Al principio la terapia es dolorosa. La necesidad de hacer aflorar el daño recibido para poder superarlo es el objetivo. No desistas.

No pretendas resolver en un día lo que ha costado años de sufrimiento y de desestructuración personal.

Ten paciencia en el aprendizaje que has emprendido.

La tarea es difícil, pero no imposible. Cada paso que des hacia adelante te permitirá descubrir una vida diferente y espectante.

Cuando comiences el proceso de recuperación:

Tendrás contradicciones, miedo, vergüenza, remordimientos, te sentirás culpable, decepcionada y en más de una ocasión desearás retroceder en el camino que has emprendido.

Te harán llegar mensajes de que estás sola y sin apoyos.

Defiende tus derechos junto a otras mujeres. Necesitas recuperarte como persona y como mujer.

Derechos de las mujeres

Las mujeres en nuestras relaciones personales tenemos derecho a:

Exigir que se tengan en cuenta nuestros puntos de vista y se respeten las decisiones que nos afectan individualmente.

Expresarnos sin temor a represalias.

Ser escuchas apoyas y comprendidas.

Valorar nuestras opiniones, nuestro espacio, nuestro tiempo y nuestro trabajo.

Compartir las decisiones y responsabilidades cotidianas.

Distribuir las tareas domésticas.

Tomar conjuntamente decisiones familiares.

Reclamar respeto a nuestros sentimientos, nuestras actividades, nuestras amistades y nuestras creencias.

No ser desautorizadas.

Exigir el reparto de las responsabilidades hacia los hijos y personas dependientes.

La mediación familiar

Un comentario de urgencia

La mediación en materia de separación o divorcio tiene como objetivo permitir a las partes ejercer sus responsabilidades en un clima de cooperación y respeto mutuo.

Las parejas solicitan o aceptan voluntariamente la intervención confidencial de un tercero neutral y cualificado llamado "mediador familiar".

El "mediador" facultará para encontrar las bases que hagan posible un acuerdo duradero y aceptable, y proporcionará un espacio seguro para la discusión y resolución de las diferencias.

La mediación no es aconsejable:

En situaciones donde la libertad de las partes se halle mediatizada.

Allí donde algún miembro de la pareja sea incapaz de asumir los compromisos.

En aquellas situaciones en que algún miembro de la pareja sea objeto de violencia familiar, donde exista un desequilibrio de poder o temor al otro.

He acusado las injusticias porque no quiero que mi silencio las absuelva

Clara Campoamor

La defensa jurídica

Busca un especialista en derecho de familia.
En el mundo del derecho existen especialistas al igual que en la medicina. Nunca se te ocurriría ir al dentista si estuvieses perdiendo la vista.

Acude a la asesoría de una Asociación de Mujeres especializada en este tema.

Aquí recibirás asesoría jurídica gratuita y las indicaciones necesarias para la elección de un letrado/a, así como el mecanismo para acceder a uno de oficio si no tienes recursos económicos.

En ambos casos estas asociaciones deben hacer un seguimiento en colaboración con los letrados/as que tú hayas elegido o te hayan correspondido.

Debes conocer:

- Presupuesto económico de las actuaciones en el proceso jurídico.
- Minuta del letrado/a.
- Minuta del procurador/a.
- Costas judiciales si las hubiere.

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. Debe facilitarte cuando lo desees fotocopia de los escritos que haga en tu nombre (demanda o contestación a la demanda, proposición de pruebas, etc.).

Debe entregarte fotocopia de los escritos que la parte contraria esté presentando en el juicio.

Un/a buen abogado/a no tiene inconveniente en que cualquier persona pueda valorar su trabajo.

No mostrará ninguna reticencia a que estés presente, si lo deseas, en las vistas orales que se celebren en la Audiencia cuando hay apelaciones.

Desconfía

- del/de la letrado/a que quiere mantenerte al margen del pleito.
- del/ de la letrado/a que dice que gana todos los pleitos.
- del/de la prepotente.

No aceptes tratos a espaldas de tus abogados/as

Para cualquier asunto, consulta a tu abogado/a. Te representa y puede defender con objetividad tus intereses, como por ejemplo la custodia de los hijos, la pensión alimenticia o la separación de bienes.

Debe aconsejarte, pero la decisión final sobre cada asunto siempre es tuya.

No tengas miedo en iniciar acciones legales contra tu pareja.
Es una manera de protegerte, demostrándole que la sociedad tiene recursos para castigar las conductas violentas.

No confíes en que el divorcio resuelva todo.
Entonces comenzará el acoso en el trabajo, con interminables misivas epistolares, constantes llamadas telefónicas.
Comenzarán las amenazas con quitarte los hijos,
el cerco económico, la persecución e incluso la continuidad del maltrato físico si bajas la guardia.

Las Intervenciones

Intervenciones de URGENCIA:

Ante una agresión grave deberás acudir a urgencia hospitalaria.

El Juzgado de guardia se personará en el lugar donde esté ingresada la víctima para tomar declaración. (La Comisión judicial está compuesta por el Juez, el Secretario u otro funcionario).

Una vez dada de alta, podrás dirigirte, con el fin de demandar los recursos de protección que necesites para ti y tus hijos (casa de acogida, o centro de recuperación integral, incluidos):

1. Al Centro de la Mujer/Servicios Sociales de tu zona.
2. A las Asociaciones de Mujeres expertas con recursos propios.

Centros de la Mujer/Servicios Sociales de tu zona.

El equipo social abrirá un expediente con tu caso concreto especificando la demanda de ayuda y determinará cual es a su juicio el recurso que necesitas, que puede ir desde el inicio del proceso jurídico, hasta el ingreso en una casa de acogida.

A las Asociaciones de Mujeres expertas con recursos propios.

Tras recoger documentalmente **tu demanda y valorar contigo el riesgo real** que corres, tramitaran en el plazo de 48 ó 72 horas el ingreso en un Centro de Recuperación Integral.

Se te informará jurídicamente, tanto en el orden penal como en el civil para que puedas emprender las acciones pertinentes que el caso requiera. Al mismo tiempo se te facilitará atención psicológica de urgencia.

Si aceptas el recurso de ingreso en un Centro, se pospondrá la denuncia al agresor hasta que hayas ingresado en el recurso para evitar riesgos innecesarios.

Situación de NO URGENCIA:

En agresiones menos graves, si haces uso de los recursos institucionales los pasos que seguirás serán los siguientes:

Acudir a la comisaría para presentar la denuncia que corresponda contra el agresor. (no olvides pedir una copia de la denuncia).

Dirigirte a los Centros de la Mujer - Servicios Sociales de tu zona con el fin de recabar las ayudas que necesites tanto para ti como para tus hijos (incluido el ingreso en una Casa de Acogida o Centro de

Recuperación integral). De acuerdo con los criterios de las profesionales del Centro de la Mujer-Servicios Sociales y atendiendo la normativa existente para la concesión de ayudas, la profesional determinará con independencia de la demanda que hayas hecho, el tipo de recurso que te ofrece o la denegación de cualquiera de ellos.

Si los ingresos familiares no exceden al doble del salario mínimo interprofesional, tendrás derecho a un abogado/a de oficio del turno especifico para malos tratos recién creado, si los ingresos son superiores al doble del salario mínimo interprofesional, deberás buscar un abogado/a privado.

En Castilla-La Mancha desde la aprobación de la Ley 5/2001, de 17 de mayo tienes derecho a asistencia letrada especializada y gratuita.

Tiempos:

El tiempo para recibir atención desde los Centros de la Mujer-Servicios Sociales es inmediata.

La solicitud de abogada
has de realizarla en los Centros
de la Mujer y Delegaciones
Provinciales de Servicios Sociales.

Los procesos judiciales

No debes desanimarte. Desde las Asociaciones expertas en Violencia de Género recibirás información jurídica en un lenguaje sencillo y coloquial, con el fin de que, no te pierdas en tecnicismos. Tienes derechos que debes conocer para ejercitar las acciones que te permitan salir de la relación violenta. Los procesos, a veces son largos y tediosos, por eso debes estar informada de cada uno de los pasos que has de dar y sus consecuencias.

La información que aquí se aporta esta sujeta a posibles modificaciones.

No debes dejar de visitar las asociaciones a fin de conocer la actualidad y la aplicación de estos recorridos a tus circunstancias específicas.

Turno de oficio

Puedes dirigirte para solicitar el abogado/a de oficio al Colegio de Abogados o al propio Juzgado que te corresponda.

Habrás de solicitar que se te asigne un abogado/a para el proceso de separación o divorcio y en su caso, para la tramitación del juicio verbal si no estas casada.

ATENCIÓN:
Por cada proceso que inicies tendrás un abogado/a. Recuerda que paralelamente debes solicitar la designación de otro abogado/a para tramitar las acciones penales a que tengas derecho.

Cuando haya recaído sentencia en el proceso de separación, si apelas la resolución judicial (sentencia) o lo hace tu ex-compañero, vuelves a necesitar la designación de otro letrado/a para la tramitación de este proceso.

Las Asociaciones expertas en esta materia reducen el tiempo en la atención porque estos casos son prioritarios sobre otras cuestiones que en materia de familia puedan demandarse, la atención es inmediata, salvo que la petición la hicieras a última hora del viernes en cuyo caso, serías atendida el lunes siguiente.

Si tienes derecho a abogado/a de oficio, en el gabinete de asistencia jurídica de las Asociaciones se te hace entrega del listado de documentos que necesitas para agilizar los trámites, para la obtención del letrado/a.

Documentación para solicitar designación de abogado/a de oficio

Información facilitada por la Asociación de Mujeres Separadas y Divorciadas

Original y copia del impreso de solicitud de asistencia jurídica gratuita.

Fotocopia D.N.I. y fotocopia Libro de Familia. En caso de estar separada o divorciada aportar sentencia. En caso de no tenerla, aportar Certificado literal del matrimonio. Solicitar en el Registro Civil del lugar donde se celebró el matrimonio.

Original del Certificado de Empadronamiento de todas las personas que compongan la unidad familiar. Solicitar en la Junta Municipal que corresponda por domicilio o en tú Ayuntamiento.

Original de Certificado de Bienes Inmuebles. (aunque no tengas bienes es obligatoria su presentación).

Fotocopia de títulos de propiedad de bienes inmuebles y/o contrato de compraventa de inmuebles.

Fotocopia del contrato de arrendamiento de la vivienda habitual o recibo mensual de la renta.

Fotocopia de la última declaración de la renta (IRPF). En caso de no haber declarado, original del Certificado de Impuestos.

Original de certificado de cuentas o depósitos bancarios si los hubiere.

Si no tienes nacionalidad española ni de la Comunidad Económica Europa acreditar el periodo de residencia legal en España.

Si trabajas por cuenta ajena

Original del certificado de empresa de conceptos salariales del año en curso y fotocopia de las cuatro últimas nóminas.

Si cobras actualmente desempleo, subsidio u otras prestaciones

Original del certificado del INEM de periodo de desempleo y percepción de subsidios o justificante acreditativo del pago del mismo.

Si no trabajas y no cobras desempleo o no has trabajado nunca

Original del informe de vida laboral, solicitar en la Tesorería General de la Seguridad Social.

Si eres pensionista

Original del certificado de la pensión o justificante acreditativo del importe que este cobrando actualmente. Se obtiene en el INSS (Instituto Nacional de la Seguridad Social).

Si eres autónoma

Fotocopia del libro de ingresos y gastos.

Original del certificado de Impuesto de Actividades Económicas (IAE).

Fotocopia de la ultima declaracion trimestral de IVA e IRPF. En caso de no declarar trimestralmente, original del certificado de estar al corriente de las obligaciones tributarias.

Original del informe de vida laboral. Se obtiene en cualquier oficina de la Tesorería de la Seguridad Social.

Recorrido en los Procesos Civiles:

La mujer que se disponga a pedir la separación por causa de la violencia de género que padece en su relación de pareja:

Deberá solicitar las medidas provisionalísimas o coetáneas al proceso principal (art. 104 del Código Civil).con el fin de obtener una tutela jurídica inmediata.

Estas medidas tienen la duración de un mes prorrogable por otro mes.

El objetivo es que durante ese tiempo puedas tramitar sin la presión de convivencia con el agresor el procedimiento principal separatorio y las medidas provisionales correspondientes.

Debes saber que los jueces se muestran absolutamente reacios a tramitar estas medidas provisionalísimas que tienen un carácter cautelar y por lo tanto la denegación de estas medidas suele ser muy frecuente.

La mujer puede presentar una demanda de separación matrimonial sobre la base de las causas que contempla el Código Civil art. 82. y simultáneamente articular las medidas provisionales (art. 103 C.C.) cuya tramitación debe ser rápida y la vigencia de las mismas subsistirá hasta que recaiga sentencia de separación firme.

NO DEBES DESAMINARTE ANTE LOS PROCESOS JUDICIALES

El proceso contencioso de separación

MEDIDAS PROVISIONALÍSIMAS
Previas a la interposición de demanda

El tribunal competente es el del lugar del domicilio.
Para formular la solicitud no es precisa la intervención del procurador y abogado. **Si es necesaria para todo escrito y actuación posterior.**

El juez dictará el auto contra el que no cabe recurso (plazo de **3 días**).

Los efectos o medidas acordados solo subsistirán si dentro de los **30 días** siguientes se presenta la correspondiente demanda.

ADMITIDA LA DEMANDA PRINCIPAL Si el juzgado considera que debe completar o modificar estas medidas convocará a las partes a una comparecencia. Dictará auto. Tampoco cabe recurso alguno.

MEDIDAS PROVISIONALES Y PRESENTACION DE LA DEMANDA

ADMITIDA LA DEMANDA
El juez resolverá en cumplimiento de lo establecido en el art. 103 del c.c. previa citación de las partes y el ministerio fiscal, si procede.

Contra el auto qué se dicte no cabe recurso alguno.

Las medidas provisionales quedan sin efecto cuando son sustituidas por las que se establezcan en la sentencia definitiva.

DEMANDA DE SEPARACION O DIVORCIO

Juzgado 1ª instancia del lugar donde este el domicilio conyugal. Si hay distintos partidos judiciales, a elección del demandante.

El procedimiento se sustanciará conforme a las normas del juicio verbal (arts. 437 y ss de la lec) en lo no regulado en el art. 770 de la lec.

PRESENTADA LA DEMANDA

Se ha de admitir en el plazo de **5 días** por el juzgado.
Se da traslado a la parte demandada para contestar y en su caso reconvenir.

El plazo para contestar y en su caso reconvenir es de **10 días.**

Se señala día y hora para la vista. Las partes deberán comparecer.

Deben mediar al menos **10 días** desde el siguiente a la citación señalando la vista **sin poder exceder de 20 días.**

TESTIGOS En el plazo de 3 días desde la notificación deberán indicar las personas que por no poderlas presentar ellas mismas deben ser citadas por el tribunal, (testigos, peritos, etc.) facilitando todos los datos personales.

EL ACTO DE LA VISTA

Comenzará con una exposición por el demandante fundamentando sus peticiones.

A continuación el demandado podrá formular las alegaciones que a su derecho convenga.

Las partes propondrán las pruebas y las admitidas se practicarán seguidamente siempre que sea posible. El juez podrá proponer otras pruebas si considera que estas son insuficientes para el esclarecimiento de los hechos.

Finalizada la comparecencia y practicadas las pruebas, se dará por terminada la vista. El tribunal dicta sentencia dentro de los 10 días siguientes.

LA SENTENCIA

CONTRA LA SENTENCIA CABE RECURSO DE APELACION

El recurso de apelación se interpone ante el tribunal que ha dictado la sentencia.

La sentencia es apelable en el plazo de 5 días.

El recurso de apelación suspenderá la eficacia de las medidas acordadas.

Si la impugnación afecta únicamente a todas o algunas de las medidas se declara firme el pronunciamiento sobre la nulidad, separación o divorcio.

En este plazo, deberá formularse escrito de preparación citando la resolución apelada y los pronunciamientos que se impugnan.

Cuando el juzgado tenga por preparado el recurso, emplazará a la parte recurrente para que en 20 días lo interponga según lo previsto en el art. 458 y ss. de la lec.

Las Faltas

Los juicios de faltas son **infracciones penales de menor gravedad** que se castigan por el código con penas leves. Se considera falta la lesión que no precisa tratamiento médico o quirúrgico o exije una única asistencia facultativa (5.8.2. C.P.)

La diferencia entre delito y falta está en la gravedad del hecho apreciada por el Juez tras la calificación del Ministerio Público.

En estos procedimientos no es preceptiva la asistencia de letrado/a y **no constituyen antecedentes penales para el agresor declarado culpable.**

La policía, los/as jueces/zas

Si decides hacer denuncias, has de saber que en muchas ocasiones te puede resultar frustrante y que corres el riesgo de que no se te tome en serio, que te culpen o no te crean.

El sistema legal no siempre garantizará tu seguridad.

Si es posible canaliza tus denuncias a través del Programa Jurídico Procesal de la JCCM.

Ante la policía

Lee siempre la denuncia antes de firmarla y exige que se incluya todo aquello que consideres importante y que no se haya recogido correctamente. Sólo debes firmar cuando la denuncia diga lo que tú quieres que diga.

Si la policía hace un atestado en el lugar de la agresión, cerciórate de que toman nota de los daños físicos y materiales.

Si en comisaria no se te toma en serio, pide hablar con el comisario o con algún superior del funcionario.

También puedes ir directamente al juzgado de guardia.

Denuncia (siempre que te sea posible) en los departamentos policiales específicamente creados para la atención de las mujeres que sufren violencia.

Cuando relates el caso...

Procura ser breve y directa contando los acosos, atentados, amenazas y agresiones.

Para evitar que los nervios te impidan expresarte, ayúdate con una lista de los aspectos importantes y graves que deben conocer los agentes que intervienen.

Si hay una audiencia conjunta con tu compañero frente a un/a juez/a o un/a secretario/a del juzgado, no pelees, no discutas y no interrumpas.

Pide la palabra y aclara las cosas con firmeza. Tienes que vencer la sensación de que el maltratador se desenvuelve mejor.

Desenmascara sus mentiras.
Es muy posible que intente intimidarte y te haga gestos y muecas, te amenace o se burle, cuando te encuentres con él en los juzgados.

No te pongas nerviosa ni te asustes con expresiones como:

"por tu culpa estamos aquí";
"hija de puta, ¿ya estás jodiendo con otro?;
"de esta no sales viva",
"¿quién crees que te va a creer?"
"me las pagarás, te vas a acordar"
"te quitare a los hijos"

Solicita declarar por separado

Si intenta intimidarte:

Debes avisar, tranquilamente, a tu abogado/a del hecho:

- Sin que se den cuenta los demás, te está intimidando.
- Pide que te protejan frente a ese juego sucio.

De esta manera demuestras que no estás dispuesta a ser pasiva y tolerante con sus artimañas.

Puede ser que se muestre como un ser desgraciado, infeliz y preocupado por ti y por tus hijos.

Si estás allí, es precisamente porque esas actitudes son falsas.

Difícilmente te arrepentirás por desconfiar de él.

No tengas vergüenza al contar la historia de tu maltrato a la policía, abogados/as, médicos/as o jueces/zas.

Debes contarles **TODO** lo sucedido, aunque algunos detalles te causen vergüenza.

Es necesario que sepan hasta qué punto has sido víctima de actos violentos y degradantes.

Si tienes miedo de que tu compañero secuestre, maltrate o cometa abuso sexual con los hijos, explícale al juez/as las razones de tus temores, así no tendrás que arrepentirte de haber callado por vergüenza o por pensar que no te iban a creer.

NO TENGAS MIEDO DE PREGUNTAR QUÉ SIGNIFICAN LOS TÉRMINOS O LOS PUNTOS JURÍDICOS QUE TE PLANTEAN SI NO LOS ENTIENDES

Una mujer maltratada está confusa, muy nerviosa y asustada en los ambientes desconocidos de juzgados y comisarías.

Tú no tienes por qué conocer los tecnicismos legales.
Tienen la obligación de traducir el sentido y las consecuencias de lo que se discute legalmente.

Lee con cuidado y con tiempo todos los papeles antes de firmar.

Ley 5/2001

Castilla-La Mancha/Ley 5/2001, de 17 de mayo, de Prevención de malos tratos y de protección a las mujeres maltratadas

La ley 5/2001, abarca un amplio campo de actuación social, que garantiza los derechos de las mujeres a la protección y reparación. La Consejería de Bienestar Social, a través de esta ley, garantiza la atención integral a las víctimas de violencia de género.

La Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, a través de sus programas jurídicos conveniados, garantiza asistencia letrada gratuita a las mujeres que decidan poner fin a la violencia.

Programa de asistencia jurídico-procesal

El programa de asistencia jurídico-procesal incluye la personación gratuita en los procesos penales (juicios de faltas, delitos) y la interposición de Medidas Previas de Separación cuando la víctima desea cesar en la relación matrimonial, o, en su caso, medidas con relación a los hijos e hijas, cuando se trata de una unión de hecho.
Este programa en todos los supuestos en los que hay peligro de que la víctima sea nuevamente agredida, solicita Medidas de Protección.

Puedes solicitar los servicios letrados gratuitos en cualquiera de los Centros de la Mujer (ver relación en pag 154).

Los médicos/as

Debes prestar atención a las heridas y golpes. Ten cuidado con los que hayas recibido en la cabeza, pueden producir conmoción cerebral y otras secuelas.

Puedes tener huesos fracturados o fisuras sin que al principio lo notes.

Es conveniente que siempre te vean los facultativos/as para evitar hemorragias infecciones o complicaciones más graves.

Pide a alguien de tu confianza que te acompañe.

¡¡¡CUIDADO SI ÉL INSISTE EN LLEVARTE AL CENTRO SANITARIO!!!

Tratará de controlar que no le cuentes nada a nadie o hablará con los facultativos/as haciéndote pasar por nerviosa o desequilibrada.

Explica siempre al personal sanitario el origen de las lesiones.

Si las lesiones son graves, es muy importante que acudas al centro sanitario todas las veces que lo necesites y exijas un parte de lesiones siempre que acudas. Debes guardar estos en lugar seguro, fuera del alcance de tu agresor.

Dónde puedes dirigirte ante una agresión y qué has de solicitar

Hospital/Urgencias

Parte de lesiones.
Ingreso sanitario.
Acudir regularmente si las lesiones te incapacitan por largo tiempo.

Comisaría de policía

Llevar el parte de lesiones.
Hacer la denuncia.
Pedir copia de la misma, avisando de ello antes de formularla.
Acudir preferentemente a comisarías con servicio de atención a mujeres.

Centros de la mujer/Delegaciones Provinciales

Solicitar telefónicamente entrevista.
Solicitar acogimiento/Asistencia psicológica especilizada.
Solicitar ayuda económica.
Solicitar becas escolares para los niños.
Solicitar cualquier otro recurso, como prestaciones económicas o solicitud de pensiones específicas.

Asociaciones de Mujeres

Asesoramiento jurídico gratuito.
Asesoramiento psicológico ambulatorio.
Asistencia en grupos de apoyo.

900 100 114

TELÉFONO GRATUITO

El SERVICIO DE ATENCIÓN PERMANENETE línea 900 100 114, es un teléfono gratuito de ámbito regional. Está atendido por profesionales especializadas/os las 24 horas del día. Prestan información, asesoramiento y el apoyo necesario ante situaciones de urgencia.

Actuaciones ante un ataque violento

Si puedes salir, vete a la comisaría más próxima y haz la denuncia.

Si el ataque es inevitable, procura convertirte en un blanco pequeño. Protégete con los brazos la cara y la cabeza.

Concierta con tus vecinos una señal para que llamen a la policía cuando necesites ayuda.

SI NO PUEDES LLAMAR A LA POLICÍA O TE IMPIDE SALIR, ABRE PUERTAS Y VENTANAS, GRITA, PIDE SOCORRO Y LLAMA A LOS VECINOS.....

¡¡¡NO TE CALLES!!!

Ten siempre a mano los teléfonos que puedas necesitar.

Haz todo el escándalo posible, en ello está tu salvación.

Enseña a tus hijos a conseguir ayuda y a protegerse cuando comiencen episodios violentos.
Acostúmbrate a no llevar adornos como cadenas o colgantes que pueda utilizar para estrangularte.

Registra las situaciones de violencia vividas, con fechas y detalles.
Apunta los datos de las denuncias realizadas, si es posible nombre y número de identificación del/de la agente que hizo el trámite.

Retén los datos de todos los testigos de cada agresión y de los/as médicos/as que te atendieron.

Guarda todas las pruebas de la violencia: ropa rota o ensangrentada, armas, objetos destruidos, etc.

Toma fotos de las heridas, marcas o moratones, con carretes en los que aparezca la fecha y anota los datos de la casa en que se reveló el material.

Planificar la huida

Si has decidido irte de casa antes de que se produzca otro ataque, elige un momento en que la situación esté tranquila.

Procura que tu agresor no esté en casa y si está, esgrime razones verosímiles para poder abandonar la casa sin levantar sospechas.

No des información ni indicios de tus planes para evitar el control.

No tomes tranquilizantes, (pastillas para dormir, drogas, alcohol).

Necesitas estar alerta y lúcida para pensar, decidir y defenderte.

Has de conocer previamente los lugares donde puedes recibir ayuda o contar con alguien de confianza.

Visita las Asociaciones de Mujeres y averigua los recursos de ayuda que puedes disponer.

Prepara una lista de teléfonos de amigos/as, parientes, médicos/as, escuelas y guarda tus documentos más importantes.

Lista de comprobación

- Libro de familia.
- Contrato de arrendamiento.
- Escrituras de propiedad.
- Documentos de seguros.
- Expedientes académicos (tuyos y de los hijos).
- Permiso de trabajo si no tienes la nacionalidad española.
- Ropa.
- Agenda de direcciones.
- Partidas de nacimiento.
- Certificados médicos.
- Tarjeta de la seguridad social.
- Permiso de conducir.
- DNI y pasaporte.
- Tarjeta de crédito.
- Todo el dinero que puedas juntar.
- Llaves.
- Medicamentos, informes médicos de las enfermedades que podáis tener tú o tus hijos/as.
- Fotos.
- Joyas.

Cógelos, no tendrás otra oportunidad para recuperarlos y los necesitas para defender tus derechos.

Dáselos a alguien de confianza para que los guarde.

Saca fotocopias de documentos importantes, escrituras, recibos de banco o de salario, inversiones, etc.

Anota todo lo que puedas averiguar, números de cuentas bancarias, matrículas de coche, direcciones, etc., que puedan resultar útiles si se inicia un juicio.

Haz un inventario de todos los bienes, propiedades y objetos que haya en tu casa.

Abre una cuenta en un banco que sólo tu conozcas y deposita allí todo el dinero que puedas reunir.

Recuerda que él dejará de darte dinero para mantenerte controlada.

Si no trabajas, empieza a buscar empleo cuanto antes. Recopila certificados de estudio y de trabajos anteriores (te servirán como curriculum). Inscríbete, si la situación psicologica te lo permite, en algún curso de formación.

No te desanimes. Por mínimas que sean tus posibilidades de conseguir trabajo, decidirte a buscarlo te ayudará a ir superando tus miedos y a comenzar a luchar por ti misma.

No toleres el maltrato por miedo a perder la televisión o la nevera.

Los objetos los puedes recuperar o reponer, pero la salud y la vida puedes perderla irreversiblemente.
No le des más importancia a los bienes materiales que a tu propia vida, por más que te haya costado conseguirlos.

G. Ferreira

Medidas de seguridad

(después del divorcio o la separación)

Los Hombres Violentos casi siempre persiguen a su excompañera, pues no se resignan a perder su lugar de poder y dominio en la familia. Estate preparada para esto.

Si consigues que se vaya y has obtenido una resolución judicial en ese sentido:

Cambia inmediatamente la cerradura.

Solicita el cambio de tu número telefónico.

Mantén una entrevista con tu compañía telefónica exigiéndole la confidencialidad de tus referencias. Haz esta solicitud también por escrito.

Informa de tu situación
a vecinos/as, familiares y compañeros/as de trabajo.

Pide a tus compañeros/as de trabajo que filtren tus llamadas.

No tengas vergüenza de implicarles en tu protección.

Si eres funcionaria o tienes movilidad en tu empresa solicita un cambio confidencial de destino. Cuando sea posible cambia tus horarios de trabajo.

Un Hombre Violento que ya no vive con su compañera e hijos, **no tiene derecho a visitar a los niños dentro de la casa en que éstos se alojan.** Sí tiene derecho a verlos fuera de ella siempre que el juez/a así lo haya dictaminado.

No deben pasar.
Hay hombres que esgrimen sus derechos como padre para pasar muchas horas en casa de su excompañera. Es sólo un intento de apropiarse del tiempo y del espacio que ya no les pertenece y de continuar con su conducta dominante, arbitraria y violenta.

Los niños le deben ser entregados fuera de la casa, en la puerta de la calle, en la esquina o en algún lugar que se haya acordado previamente. Intenta que la entrega y recogida la efectúe una persona de tu confianza, **evita hacerlo tú**.

El pago de los alimentos es generalmente **una excusa para los encuentros** o las agresiones por parte de tu excompañero.

Abre una cuenta bancaria donde se transfiera el dinero y queden registradas las operaciones.

Llama a la policía si eres acosada. Pide la copia de la denuncia.

Ten cuidado con la dirección que facilitas en las denuncias y otros documentos a los que pueda tener acceso el agresor.

Sería conveniente que recibas la correspondencia en casa de alguien de absoluta confianza. También puedes pedir en las Asociaciones de apoyo a mujeres que reciban tu correspondencia.

No frecuentes los lugares habituales conocidos por el agresor.

Cambia de supermercado, farmacia, gasolinera, etc.

Recuerda que no debes difundir el lugar en que piensas refugiarte.

Cuando decidas escapar ésta es una de las premisas fundamentales que has de seguir. Una de las tácticas habituales es mostrarse arrepentido haciendo creer que pretende recuperar a su familia. Es muy posible que terceras personas terminen creyéndole y facilitándole los datos para que pueda localizarte. Esto es muy peligroso para ti.

Si tus hijos son pequeños, asegúrate de que sepan bien los nombres completos, la dirección y el teléfono de la casa y de la familia (abuelos, tíos, etc.). Hazles una tarjeta con esos datos y con el número de la policía, del abogado/a y de alguna otra persona a la que puedan acudir ante cualquier problema.

NUNCA ACEPTES HABLAR CON TU EXCOMPAÑERO VIOLENTO A SOLAS

Si es necesario el encuentro, tenlo en el despacho de tu abogado/a

Cuenta tu problema a la mayor cantidad de personas dentro de tu familia, en el trabajo o en tu entorno.

Manténte alerta. Si vuelve a suceder, el ataque será más intenso.

Si te sorprende, aléjate cuanto antes; evita la agresión. No esperes a que las cosas empeoren.

Si es posible, vete a un lugar seguro.

¡¡¡¡¡¡ATENCION!!!!!!

La casa de parientes, amigos o vecinos sólo es un refugio provisional porque el maltratador comenzará, con toda seguridad, un proceso de acoso; te seguirá, intentará quedar contigo para discutir cualquier asunto, intentará con cualquier excusa acercarse de nuevo a ti para seguir imponiendo su autoridad arbitraria.

Él sabe que tu miedo se concreta en sumisión y dependencias que tú no controlas.

Si llama por teléfono con amenazas e insultos, cuelga. No pierdas energías en decir nada.

Si puedes, conecta una grabadora al teléfono para registrar las llamadas.

Comunica la situación a tu abogado/a.
Si se repite, pide una intervención telefónica, tu abogado/a debe ponerlo en conocimiento del/la juez/a para que ponga fin a esas conductas intimidatorias. Toda limitación de su conducta abusiva le resta poder.

No debes verle nunca a solas. Has de saber que a medida que recuperes tu autonomía se volverá más peligroso.

Si tienes hijos pequeños dales instrucciones para que no abran la puerta ni den datos por teléfono ni a extraños ni al padre, si éste se presenta o llama. Debes dejarles muy claro que estás en una situación límite de supervivencia y que todos corréis un grave peligro.
Debes explicarles que no pueden irse con él sin avisarte primero a ti.

En la escuela debes explicar la situación a la dirección del Centro para que sólo tú o la persona que autorices pueda recoger a los niños. Es conveniente que esta solicitud la hagas por escrito.

Alerta a tus vecinos, tus compañeros de trabajo, tus hijos/as, y a tus parientes. Da instrucciones para que llamen a la policía cuando este ocurriendo un ataque.

Exige el alejamiento de tu marido. Esto te dará unos márgenes de protección muy eficaces.

La familia

No te desalientes por los familiares o amigos que se posicionen a favor de tu compañero. En muchas ocasiones es inevitable aunque te sorprenda.
Si ocurre será doloroso y te sentirás traicionada.

Pueden tener miedo u otros intereses que les hagan guardar silencio o ponerse en contra tuya. Quizás no entiendan ni quieran entender lo que te pasa. En ocasiones puede que quieran rehuir un problema que les agobia, una situación que les desborda y no están preparados para afrontar, porque les cuestiona muchos de sus comportamientos.

No pierdas tiempo ni energías intentando convencer a tu familia política de que su hijo, hermano o pariente es un delincuente. Se volverán tus enemigos tan sólo por no escuchar lo que no desean aceptar.

Ellos mismos se sentirán culpables y perjudicados en muchos casos y eso les hará negar los hechos y apoyarlo.

Es necesario aceptar esta realidad, aunque sea muy dura.

Si tu familia no te brinda su apoyo no te agobies tratando de que cambien de actitud y comprendan tus razones. A pesar de que sea tu familia, no esperes más de lo que puedan dar.

Examina cuáles son los recursos reales con los que cuentas, limítate a ellos, sin ilusionarte ni tener falsas expectativas sobre familiares y amigos.

Valora y aprovecha el apoyo de las mujeres y profesionales que te atienden, se preocupan por ti y desean ayudarte.
Por el momento serán tu fuerza y tu protección.

Ten cuidado con tu tendencia a depender y a dejarte manipular

Si tu familia te da refugio, pueden sentirse con derecho a darte órdenes, a suplantarte en la educación de tus hijos y puedes reproducir comportamientos sumisos.

Si desean apoyarte y brindarte los servicios que las familias se prestan entre sí, está muy bien, pero eso no implica que dispongan de tu vida, de tu tiempo o exijan obediencia a sus directivas Si te quieren de verdad, te ayudarán sin exigencias inaceptables.

Si tus amigos o tu familia quieren buscar a tu compañero para darle una paliza, para vengarse, frénalos.

Estas actuaciones sólo generan más problemas y violencia.

Es más eficaz que te protejan, que te ofrezcan un lugar a ti y a tus hijos y que te acompañen.

Los hijos

Tal vez tengan problemas de aprendizaje o de conducta, o incluso que sean especialmente enfermizos.

Se desmoronan cuando ven a su madre insultada y golpeada.
Al ver que eres incapaz de defenderte y defenderlos es muy posible que desconfíen y se vuelvan contra ti...; ¡te han oído tantas veces decir que no aguantas más, que ahora les cuesta creerlo!

Si no los proteges del modelo violento que representa el padre, es probable que aprendan a maltratar o a ser víctimas de la violencia en el futuro.

Responsabiliza e implica a tus hijos/as por igual a colaborar en el trabajo de la casa.
Explícales que tú sola no puedes hacerlo todo. Deja tu papel de sirvienta.

Todos los que conviven en una casa deben cooperar en su cuidado. Hasta los más pequeños pueden llevar, traer, guardar cosas y aprender a hacer poco a poco las tareas del hogar.

No críes ni mantengas parásitos. Respétate y guarda tiempo para tus necesidades o aficiones.

Los hijos/as deben aprender a independizarse, a sentirse útiles, capaces y responsables.
Ellos valorarán el esfuerzo que hacen los demás al experimentarlo en su propia persona.

Explica a tus hijos con claridad lo que sucede sin dramatizar la situación.
Razona con ellos por qué es necesaria la separación y por qué, durante algún tiempo, no verán al padre.

No disimules el peligro. Demuéstrales que entiendes que estén asustados y confusos. Explícales que tú también tienes miedo, pero que vas a esforzarte para lograr una vida mejor para todos.

No pongas en duda que ellos quieren al padre, pero aclárales que el comportamiento de éste es inadmisible y peligroso, que las cosas no pueden seguir así, que la violencia debe terminar urgente y definitivamente.

No les hables angustiada, irritada, ni emplees insultos al referirte a su padre. Los niños estarán asustados, se angustiarán más y para evitar el conflicto saldrán en su defensa, pasando por alto que tu y ellos sois las víctimas, que sufrís y corréis peligro.

Describe objetivamente su comportamiento y tus hijos comprenderán, aunque no les guste.

¿Qué es el secuestro parentofilial?

Es el delito que comete un progenitor cuando se apodera de un menor reteniéndolo alejado del otro progenitor, para utilizarlo como depositario de sus conflictos internos y como instrumento de chantaje y coacción hacia él.

Las víctimas inmediatas de estas situaciones son el menor sustraído y el progenitor a quien se mantiene en la ignorancia sobre el paradero de su hijo/a.

Niños y niñas son indistintamente vulnerables al secuestro parental; ofreciendo mayor riesgo cuanto menor es su edad.

La mayoría de los secuestros suceden con ocasión de la separación o el divorcio. En Canadá y en España estas cifras alcanzan el 90%.

La causa principal que da lugar al secuestro parental, consiste en un propósito de castigo y venganza del sustractor hacia el otro progenitor. Este tipo de secuestros se utiliza con el fin de obligar a la mujer a retirar sus acciones legales, presionándola para que acepte condiciones patrimoniales o económicas abusivas y principalmente para restaurar la convivencia.

El secuestro es una acción violenta y agresiva sobre el niño/a. El secuestrador muestra una total indiferencia y falta de sentimiento de culpa sobre el daño que ejerce sobre su hijo/a.

Indicadores sobre el perfil del secuestrador

- La edad media del sustractor es de 28 a 40 años.

- Utiliza varios medios de transporte para ejecutar la sustracción.

- Suele sustraer a los/as niños/as durante las horas de visitas o vacaciones establecidas por el Juzgado.

- Suele comunicarse con el otro progenitor una vez efectuado el secuestro, para anunciarle que no volverá a ver al pequeño.

- No suele usar la fuerza física.

- Son incapaces de identificarse con las emociones de los demás (no empatizan con ellos).

- En un 50% de los casos el sustractor cuenta con cómplices. Los cómplices suelen ser miembros de la familia, amigos o compañeros o compañeras actuales.

- El sustractor suele amenazar al otro progenitor con el secuestro del menor mucho antes de efectuarlo, poniendo condiciones abusivas a cambio de no hacerlo.

- Generalmente las mujeres víctimas del secuestro parental suelen haber anunciado reiteradamente, en sus escritos al Juzgado, este tipo de amenazas.

- Suele considerarse por encima de la ley, menospreciando las resoluciones judiciales.

- Proyecta minuciosamente el secuestro parental tomándose para ello el tiempo necesario.

- Estratégicamente, el sustractor comienza por retrasar la entrega del menor al efectuar las visitas, con el fin de que la víctima se confíe y tarde en dar cuenta a la policía, cuando el secuestro se efectúe.

¿Qué es una Orden de Protección? (en EE.UU.)

- Es una resolución legal en la que un/a juez/a establece las condiciones específicas por las cuales el agresor no puede acercarse a la víctima.

- La Orden faculta a la policía para procede al arresto inmediato del incumplidor.

- En muchos países existen Órdenes temporales de protección, que se tramitan por vía de urgencia desde el momento en que la víctima denuncia o las Casas de Acogida lo solicitan y con anterioridad a un pronunciamiento en sentencia firme.

- Las Órdenes tienen un plazo determinado de duración, pueden prorrogarse o renovarse después de evaluar los riesgos para la víctima.

- La emisión de una Orden no significa que el agresor se halle procesado. Significa prevención frente a un potencial peligro.

- Ambas partes deben conocer el contenido de la Orden para que esta sea de aplicación. Está en la competencia del/la juez/a nombrar a la persona que considere (no necesariamente agentes del gobierno) para que ésta notifique su Orden.

- La Orden puede hacerse extensiva a los hijos. Si comprende a los niños debe entregarse copia a la Dirección de la Escuela y ésta deberá comunicarlo al profesorado.

Exprésales tus sentimientos:

Siento mucho miedo cuando me amenaza.
Es peligroso encontrarme con él.
No quiero que aprendáis a sentiros como yo o que lleguéis a actuar como él.
Me equivoqué al esperar que cambiaría.

Exprésales tus decisiones:

No quiero que vosotros sigáis viendo y sufriendo cuando me maltrata.
No deseo escuchar más insultos.
No merezco ese trato, y vosotros tampoco.
No puedo permitir que siga haciéndonos daño.
No voy a aceptar más la violencia.

Órdenes de alejamiento en España

El art. 57 del C.P. que contempla las penas accesorias establece que se puede acordar en los casos de violencia de género, entre otros, el alejamiento del agresor impidiendo la aproximación de este a la víctima o a aquellos familiares o incluso a otras personas que determine el juez o Tribunal.

La ley de Enjuiciamiento Criminal en su art. 544 (bis), determina como medida cautelar la prohibición de aproximación del agresor a determinados lugares, así como la comunicación con la víctima o con otras personas de su familia.

Se establece la prohibición de acercamiento del agresor a la víctima y el de comunicar con ella o con sus familiares por otros procedimientos como podría ser el teléfono, o las misivas por correo.

El mismo artículo condiciona la adopción de estas medidas a la situación económica, los requerimientos de salud, la situación familiar y las actividades laborales del agresor, tendiendo siempre y de forma especial a que la prohibición de aproximación a la víctima no perjudique la continuidad laboral del agresor.

Estas precauciones del legislador para proteger derechos del delincuente agresor pueden dejar vacío de contenido la propia medida que legisla. Estas precauciones no se tienen en cuenta más que en este delito.

¿Qué es el acoso?

Es un delito que incluye la continua persecución y el hostigamiento malicioso e intencionado de una persona, ocasionando que ésta sienta temor por su propia seguridad.

Los acosadores:

- Tratan de ejercer su control y poder sobre otras personas.
- Tienen una obsesión emocional con la víctima.
- Recurren al acoso como una manera de tener contacto.
- No siempre se identifican; a veces actúan desde el anonimato de una llamada telefónica o misivas sin firmar.
- Tratan de infundir temor.
- Algunos persiguen a sus víctimas en público (casa, trabajo).
- Otros se comunican con sus víctimas por teléfono, fax, e-mail, o enviando cartas o regalos no deseados. Se puede considerar como una táctica más del maltratador.
- Pueden darse situaciones de acoso durante la relación y es habitual después de la ruptura.
- Provoca angustias, hipervigilancia y otras patologías vinculadas al miedo.

El problema en números

El problema en números

(Sé tú quien juzgue)

*Datos de archivo de la **Federación de Mujeres Separadas y Divorciadas, Fundación Mujeres, Themis ("Respuesta penal a la violencia familiar", Informe 2002 sobre Ley 5/2001 de 17 de mayo de la JCCM)** rescatados de: Coalición Nacional contra la violencia (1991); Departamento de Justicia de EE.UU., Agencia de estadística Estudio sobre el estado de las mujeres, California; Ministerio del Interior (España); Instituto de la Mujer (España); Confederación de Asistencia de Mujeres (Londres).*

- En España el **75%** de los casos de estupro son cometidos por hombres cercanos a la víctima.
- El **74%** de las mujeres maltratadas son acosadas por sus parejas en su puesto de trabajo.
- Un **20%** de las mujeres víctimas de violencia pierde definitivamente el empleo.
- El **20%** de la población española conoce uno o más casos de hombres que maltratan a su pareja y el **22%** de los/as españoles/as no denunciaría los casos que conoce de malos tratos.

- **7.000.000** de españolas ha sufrido algún tipo de maltrato físico o psicológico por parte de su pareja, un 18% de las españolas mayores de 18 años. (Barómetro de "La Ser", noviembre 2000).

- El **67%** de los progenitores masculinos imcumple total o parcialmente el régimen de visita a sus hijos/as.

- El **75%** de las mujeres violadas por familiares no lo denuncian.

- El **53%** de hombres que maltrataron a sus mujeres también abusaron sexualmente de sus hijas.

- El **35%** de las mujeres que ingresan en urgencias lo hacen por temas relacionados con violencia de género.

- Un **28%** de mujeres ha vivido relaciones sexuales forzadas antes de los 16 años.

- El **74%** de las agresiones se producen en el domicilio familiar.

- Una de cada cinco agresiones se produce sin una "razón destacable".

- El alcoholismo junto a la drogadicción sólo concurren en una de cada 5 agresiones.

- El **30%** de las denuncias que podrían haberse enjuiciado como delito, por referirse a amenazas de muerte, han sido consideradas de manera sistemática por los jueces, como faltas sin que en ningún caso se hayan adoptado medidas de protección a la víctima.

- Sólo en un **18%** de los casos denunciados, se condena al agresor.

- Un **40%** de las mujeres con discapacidades han sido víctimas de malos tratos, agresiones o violaciones.

- El riesgo de ser atacada gravemente por el maltratador asciende a un **75%** cuando la mujer consigue poner fin a la relación.

- En EE.UU. existen tres veces más refugios para animales que para mujeres maltratadas y sus hijos/as.

- La sentencia promedio para un hombre que ha asesinado a su compañera es en Estados Unidos de 2 a 3 años. Las mujeres que matan a sus compañeros tienen sentencias medias de 15 años, a pesar de que la mayoría actuaron en defensa propia.

- Se estima que al menos en dos de cada tres matrimonios ocurrirán situaciones de violencia doméstica (EE.UU.).

- En Londres **100.000** mujeres solicitan anualmente tratamiento por lesiones ocasionadas por la violencia familiar.

DENUNCIAS POR MALOS TRATOS

(INFORME FISCALÍA DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DE CASTILLA-LA MANCHA)

De un total de 1.007 juicios de faltas incoados en 2001, se enjuiciaron menos del 10% siendo en todos los casos la sentencia condenatoria.

Nota: *En esta tabla no se incluyen los datos correspondientes al País Vasco, Girona y Lleida.*

PERSONAS QUE HAN MUERTO A MANOS DE SU CÓNYUGE POR SEXO EN JCCM Hasta septiembre 2002

	(Datos: Asociaciones de Mujeres)	(Datos: Ministerio del Interior)
MUJERES	0	0
HOMBRES	0	0

DELITOS CONOCIDOS DE ABUSO, ACOSO Y AGRESIÓN SEXUAL (2002)

(Datos: Instituto de la Mujer. Hasta septiembre 2002)

	JCCM
AGRESIÓN SEXUAL	47
AGRESIÓN CON PENETRACIÓN	39
ABUSO SEXUAL	38
ABUSO CON PENETRACIÓN	0
ACOSO	7

MUJERES MUERTAS VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS EN ESPAÑA

	(Datos: Asociaciones de Mujeres)	(Datos: Ministerio del Interior)
1997	91 mujeres	33 mujeres
1998	66 mujeres	35 mujeres
1999	68 mujeres	42 mujeres
2000	68 mujeres	44 mujeres
2001	70 mujeres	72 mujeres
2002	62 mujeres (hasta noviembre)	44 mujeres (hasta septiembre)

OBSERVACIÓN:

En el concepto "Víctimas de la Violencia Doméstica" el Ministerio del Interior incluye, agresiones entre familiares por disputas que no necesariamente encajan en el concepto "Violencia de Género"

DENUNCIAS POR MALOS TRATOS EN ESPAÑA

Denuncias presentadas en Comisarías de policía.

AÑO	DENUNCIAS
1990	16.168
1993	15.908
1994	16.284
1995	16.062
1996	16.378
1997	17.587
1998	11.622
1999	21.782
2000	20.568
2001	24,158

Nota: *El 80% de estas denuncias no llegan a las "diligencias previas" dentro del lógico proceso judicial.*
En esta tabla no se incluyen los datos correspondientes al País Vasco, Girona y Lleida.

Frases para mujeres maltratadas

Frases para mujeres maltratadas

La resignación no es más que el hábito de sufrir.

Concepción Arenal.

La resignación es un suicidio cotidiano.

Honoré de Balzac.

Mejor o peor, era lo mismo; la bota que nos pisa es siempre una bota.

Bertolt Brecht.

¿Quieres dejar de pertenecer al número de los esclavos? Rompe tus cadenas y desecha de ti todo temor y todo despecho.

Epícteto.

Nadie puede amar sus cadenas, aunque sean de oro puro.

John Heywood.

Nadie se nos montará encima si no doblamos la espalda.

Martin Luther King.

Espejito de calle es mi marido y cuando llega a casa, demonio vivo.

Popular.

La tiranía es implacable y cruel porque es cobarde y débil.

Romain Rolland.

El norteamericano blanco relega al negro a la condición de limpiabotas y deduce de ello que sólo sirve para limpiar botas.

George Bernard Shaw.

La violencia engendra más violencia.

Esquilo.

La violencia llama a la violencia y la justifica.

Teófilo Gautier.

El poder no corrompe; el poder desenmascara.

Rubén Baldes.

Retroceder ante el peligro sólo consigue aumentarlo.

Gustave Le Bon.

El miedo al peligro es diez mil veces más terrorífico que el peligro mismo.

Daniel Defoe.

Cuando se perdona demasiado a quienes cometen faltas, se hace una injusticia a quienes no las cometen.

Baltasar de Castiglione.

La clemencia que perdona a los criminales es asesina.

William Shakespeare.

La embriaguez no crea los vicios; no hace más que ponerlos en evidencia.

Séneca el Filósofo .

No se nace mujer: se llega a serlo.

Simone de Beauvoir.

Boda quiere la soltera
por gozar de libertad,
y mayor cautividad
con un marido la espera.

Manuel Bretón de los Herreros.

El hombre se distingue de los demás animales por ser el único que maltrata a su hembra.

Jack London.

Cuando todos los odios han salido a la luz, todas las reconciliaciones son falsas.

Anónimo.

La gente odia a quien le hace sentir la propia inferioridad.

Lord Chesterfield .

Lo que se hace a los niños, los niños harán a la sociedad.

Karl Mannheim .

A grandes males, grandes remedios.

Hipócrates .

Tratar de mejorarse a sí mismo es empresa que suele dar mejor resultado que tratar de mejorar a los demás.

Noel Clarasó.

El amor es la capacidad de reir juntos.

Françoise Sagan (nacida Françoise Quoirez).

Para mí la felicidad consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia.

Françoise Sagan (nacida Françoise Quoirez.)

Una parte importante de la curación consiste en querer ser curado.

Séneca el Filósofo.

A veces para huir se necesita mucho valor.

Mary Edgeworth.

Hombres necios que acusáis
a la mujer sin razón,
sin ver que sois la ocasión
de lo mismo que culpáis.

Sor Juana Inés de la Cruz.

El diccionario

Hemos creído conveniente facilitar las definiciones de conceptos que circulan constantemente alrededor de las mujeres maltratadas.

A

Abuso

Trato indigno a una persona de menor experiencia, fuerza, etc.

de confianza: mal uso que uno hace de la confianza que le ha sido depositada;
de superioridad, DER: agravante determinada por aprovecharse de la desproporción entre delincuentes y víctimas.

Acosar

Perseguir sin dar tregua, importunar [a uno/a].

Adicción

Sumisión del individuo a un producto o a una conducta de la que no puede o no es capaz de liberarse.

Hábito de quienes se dejan dominar por el consumo de estupefacientes.

Alianzas ruinosas

Trabajar siempre por los intereses de otros descuidando los nuestros.

Ama de casa

Mujer que trabaja gratuitamente y sin reglamentación horaria para la familia, dedicada al cuidado de los niños y los ancianos, preparación de los alimentos y limpieza general del hogar.

Amenazar

Dar a entender la intención de hacerle algún mal a alguien (a otro).
Dar indicios de estar inminente una cosa mala o desagradable.

Androcentrismo

El hombre como medida de todas las cosas.

Angustia

Congoja, aflicción.
Manifestación externa de las dificultades de un individuo para resolver sus conflictos.

Estado de inquietud en el que se encuentra un sujeto que espera de manera inminente un acontecimiento dramático del que generalmente no conoce ni su origen ni las consecuencias que puede tener.

Se caracteriza por el desconcierto, la incertidumbre y el pavor, acompañada de síntomas como palpitaciones, palidez, dificultad respiratoria, sudores o temblores, etc... que se produce como respuesta a situaciones traumáticas.

La angustia funciona como defensa del individuo al avisarle de un posible peligro y advertirle de la necesidad de apartarse de él.

Ansiedad

Condición emocional que se encuentra íntimamente relacionada con la emoción básica de miedo.

En el caso que nos ocupa el estado emocional de ansiedad converge en diversos temores condicionados ante los estímulos agresivos que conllevan un cierto grado de amenaza o castigo en relación con sus circunstancias o expectativas y ante la pérdida u omisión de un bien o refuerzo positivo que ya poseían o de una gratificación o recompensa que merecían o esperaban haber recibido.

La consecuencia más extrema de un estado emocional de ansiedad es la inhibición ante las circunstancias que la provocan (es el caso del miedo).

En las personas que acumulan vivencias desfavorables continuadas, como pueden ser las mujeres maltratadas, suele desembocar poco a poco en la indefensión vital (Síndrome de Indefensión Aprendida) e inhibición conductual como reacción ante la incertidumbre y el conflicto.

El deterioro personal, familiar y social en todos estos casos de ansiedad patológica severa, se va agudizando con el tiempo, particularmente en el caso de las mujeres maltratadas que están expuestas a situaciones conflictivas y de depresiones reactivas ante los fracasos continuos en su intento de superar y controlar la situación.

Aserción/asertividad

Acción de afirmar (asegurar).
Proposición en que se afirma.
Capacidad de afirmarse en sí mismo, respondiendo de acuerdo con las propias necesidades, ideas, posibilidades y sentimientos.

Asociación

Juntar [una cosa o persona] con otra de suerte que concurran al mismo fin.
Acción de asociar o asociarse con otras en virtud de ciertas relaciones entre ellas.
Conjunto de los asociados para un mismo fin.

Atacar

Acometer o embestir violentamente contra alguien o algo.
[Uso figurado] Criticar u oponerse con fuerza a alguien o algo.
Sobrevenir repentinamente algo considerado como negativo (especialmente el sueño o una enfermedad.
[Uso figurado] Dañar o perjudicar a alguien.

Autoestima

Valoración de uno mismo.

Autonomía

Facultad de gobernarse por sus propias leyes.
Condición del individuo o entidad que de nadie depende en ciertos conceptos.

B

Brutalidad

Falta de razón o excesivo desorden de los afectos y pasiones.
Uso figurado: acción torpe o cruel.

C

Centros de emergencia

Lugares donde se protege a las mujeres como medida de urgencia cuando escapan de una situación de violencia. Son espacios de estancia breve hasta que se determina el recurso específico de derivación.

Centros de recuperación

Residencias donde se trasladan las mujeres víctimas de la Violencia de Género para la recuperación integral que incluye asesoramiento legal, asistencia psicológica especializada, apoyo social, protección a fin de garantizar un futuro seguro y de manera independiente.

Confianza

Esperanza firme que se tiene de una persona o cosa. Seguridad que uno tiene en sí mismo.

Connivencia

Disimulo o tolerancia del superior para las faltas de sus subordinados. Acción de confabularse.

Control

Comprobación, inspección, intervención; dirección, mando, regulación.

Crítica continuada

Acción de censurar las acciones o la conducta de uno, o de hacer notar los defectos de una cosa de forma incesante.

Culpa

Responsabilidad, causa de un suceso o acción imputable a una persona.

D

Delito

Son delitos o faltas las acciones y omisiones dolosas o imprudentes penadas por la ley.
(Art.-10 C.P.)

Denuncia

Acción de denunciar.
Notificación a la autoridad competente de una violación de la ley penal, perseguible de oficio.
Documento en que consta dicha notificación.

Dependencia

Hecho de depender de una persona o cosa.
Estado mental y físico patológico en que uno necesita un determinado estímulo para lograr una sensación de bienestar.

Discriminar

Separar, distinguir, diferenciar [una cosa de otra].
Establecer diferencias en los derechos o en el trato que se da [a determinados grupos humanos] por motivos de raza, política, religión, etc.

Divorcio

Separación del matrimonio por juez/a competente.
Disolución del vínculo matrimonial, de manera que cada cónyuge puede contraer nuevas nupcias.

En el derecho español se fundamenta como causa "la condena en sentencia firme por atentar contra la vida del cónyuge, sus descendientes o ascendientes" (art. 86,5ª).

Dominio

Poder que uno tiene sobre lo suyo.
Superioridad legítima sobre las personas.

Estereotipo

Modelo de conducta social basado en opiniones preconcebidas, que adjudican valores y conductas a las personas en función de su grupo de pertenencia (sexo, raza, etnia, etc.)

Falta

Son infracciones penales de menor gravedad que se castigan por el código con penas leves.

Género

Construcción cultural que designa las espectativas de la conducta social de las personas en función del sexo de pertenencia.

H

Humillar

Bajar, inclinar [la cabeza, el cuerpo, etc.] en señal de acatamiento.
Fig: abatir el orgullo o altivez [de uno].

I

Indefensión

Falta de defensa, abandono, desamparo.
DER: situación en que se deja a la parte litigante a la que se niegan o limitan contra ley sus medios procesales de defensa.

Identidad

Hecho de ser, desde la propia subjetividad.

Independencia

Falta de dependencia.
Libertad, autonomía.
Entereza, firmeza de carácter.

M

Machismo

Discriminación sexual, de carácter dominante, adoptada por los hombres.
Leyes, normas, aptitudes y rasgos socio culturales cuya finalidad explícita y/o implícita ha sido y es producir, mantener y perpetuar la esclavitud y sumisión de la mujer a todos los niveles: sexual, procreativo, laboral y afectivo.

Manipular

Uso figurado: influir voluntariamente [sobre individuos, colectividades, etc.] a través de medios de presión o información.

Miedo

Perturbación angustiosa del ánimo por un peligro real o imaginario:
Miedo cerval, Uso figurado: el grande o excesivo.
Recelo o aprensión que uno tiene de que le suceda una cosa contraria a la deseada.

Misógino

Que odia a las mujeres.

O

Odio

Antipatía y aversión hacia alguna persona o cosa cuyo mal se desea.

P

Paternalismo

Tendencia a aplicar las formas de autoridad y protección propias del padre de familia tradicional, a otros ámbitos.

Patriarcado

Sistema de organización social, basado en el poder y figura del padre elevado a categoría simbólica y llevada a todos los ámbitos de actuación, reproducirá todo el sistema de jerarquía y dominación.

Prejuicio

Idea u opinión, generalmente de rechazo, que se tiene sobre alguien a partir de elementos subjetivos.

Prevención

Acción de prevenir.
Preparación que se hace para evitar un riesgo o ejecutar una cosa.

Privado

Que se ejecuta a vista de pocos, familiar y domésticamente, sin formalidad ni ceremonia alguna.
Particular y personal de cada uno.

Proteger

Amparar, favorecer, defender a una persona o cosa.

R

Reinsertar

Reintegrar, dar [a alguien] los medios necesarios para adaptarse a la vida social: – a una mujer maltratada, etc...

Responsabilidad

Calidad de responsable; obligación de responder de una cosa.
Cargo u obligación moral que resulta para uno del posible yerro en cosa o asunto determinado.

Rol de género

Pautas de acción y comportamiento asignadas a hombres y a mujeres respectivamente, e inculcadas y perpetuadas según los criterios vigentes en la sociedad patriarcal.

S

Secuela

Consecuencia o resulta de una cosa.
Trastorno o lesión que persiste tras la curación de una enfermedad o un traumatismo, y que es consecuencia de los mismos.

Seguridad

Calidad de seguro.
Fianza, caución o garantía.
Seguridad jurídica.
Término genérico que designa en Derecho la certeza y claridad de las normas, unida a la seguridad de su forzoso y efectivo cumplimiento, conveniente para el buen orden de la vida social.

Separación

Interrupción de la vida conyugal por conformidad de las partes **(Separación de hecho)** o fallo judicial **(Separación jurídica)** sin extinguirse el vínculo matrimonial.
En Derecho la separación exime a los esposos de la obligación de vivir juntos.
La separación, sea de matrimonio civil o canónico, **es competencia exclusiva de la autoridad civil** en orden a efectos civiles.
– de bienes: sistema o régimen de bienes en el matrimonio, en virtud del cual cada uno de los cónyuges conserva sus bienes propios, usándolos y administrándolos sin intervención del otro.

Sexismo

Tendencia a valorar a las personas según su sexo.
Conjunto de actitudes y comportamientos que niegan los derechos a la libertad y a la igualdad a las personas de un determinado sexo.
Discriminación sexual, de carácter dominante.

Síndrome

Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad.
[Por extensión] Conjunto de fenómenos que caracterizan una situación determinada.
Síndrome de abstinencia: Conjunto de alteraciones que presentan las personas adictas a las drogas cuando dejan de tomarlas bruscamente.

Socializar

Promover las condiciones sociales que, independientemente de las relaciones con el Estado, favorezcan en las personas su desarrollo integral.

Sola/o

Adj. (latín solum): Dícese de la persona que no está con otras, que está sin compañía. Victoria Sau dice, que estar en ausencia de varon, no es estar sola.

Someter

Subordinar [su voluntad] a la de otra persona.
Hacer que una persona o cosa reciba o soporte cierta acción.
Sujetar, rendir, subyugar [a una persona, tropa o facción].

T

Terapéutica

Parte de la medicina que tiene por objeto el tratamiento de las enfermedades.

Terrorismo

Ejecución de actos de violencia que persiguen infundir terror, causar amedrentamiento, conseguir notoriedad o hacer propaganda.

Tolerar

Soportar con indulgencia en los demás [una cosa que desaprobamos].
Permitir una cosa sin consentirla expresamente.

Tratar

Manejar una cosa, usar materialmente de ella. Comunicar o relacionarse de una determinada manera [con un individuo] o asistirlo en tal forma: *Tratar* bien, mal, con cuidado, etc., a alguien.

Trauma

Uso en Psicología. Acontecimiento o experiencia de gran significación en la vida del sujeto, ante el cual no puede responder de forma adecuada, con los efectos que ello desencadena en la organización psíquica de la persona.

V

Víctima

Persona o animal destinado al sacrificio.

Uso figurado: inocente que carga con la culpa de otros.
Uso figurado: persona que se expone a un grave riesgo en obsequio de otra.
Uso figurado: persona que sufre por culpa ajena o por causa fortuita.

Violencia de género

Toda conducta que atenta contra la dignidad e integridad física y moral de las mujeres por el hecho de serlo.

Bibliografía

AZPEITIA, BLANCA Y OTRAS.
Violencia Contra la Mujer. Ed. Ministerio del Interior / Instituto de la Mujer, 1988

B. FERREIRA, GRACIELA.
Hombres violentos: mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social. Buenos Aires. Ed. Sudamericana, 1989

BUNH, CHARLOTTE Y CARRILLO, ROXANA.
Violencia de Género. Un Problema De Desarrollo Y Derechos Humanos.

CÁCERES, ANA Y OTRAS,
Enfoques feministas de las políticas antiviolencia. Documentos del Cecym, Buenos Aires, 1993

CAÑO, XAVIER.
Maltratadas. Ed. TEMAS DE HOY. MADRID 1995

COBO J.A.
Valoración Médico Forense de algunos aspectos de la violencia contra la mujer. Tesis Doctoral. 1990/Aspectos Médico Forense. En: Violencia contra la mujer. Ministerio del Interior. 1991. 121-135./ Asistencia Integral a la mujer víctima de agresión sexual. Ed. Masson.
Barcelona. En prensa actualmente.

CORSI, JORGE Y OTRAS.
Violencia masculina en la pareja: una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención. Ed. Paidos, 1995

ECHEBURUA, ENRIQUE.
Personalidades violentas. Ed. Psicología Pirámide. Madrid 1996.

FALCÓN, LIDIA.
Violencia contra la mujer. Madrid. Ed.Vindicación Feminista, 1991

FERNÁNDEZ VILLANUEVA Y OTRAS.
La Mujer Ante La Administración de Justicia: El Caso de Parricidio. Ed. Instituto de la Mujer, 1988

FORWARD, SUSAN.
Cuando el amor es odio. Ed. Grijalbo. México. 1986

LÓPEZ SÁNCHEZ, FELIX.
Prevención de los abusos sexuales de menores y educación sexual. Ed. Amaru Ediciones. Salamanca. 1995

MAQUIEIRA, V./SÁNCHEZ, C. (COMP.)
Violencia y Sociedad Patriarcal. Madrid, Ed. Pablo Iglesias, 1990

NORWOOD, ROBIN.
Las mujeres que aman demasiado. Buenos Aires. Javier Vergara, 1987

PÉREZ DEL CAMPO NORIEGA, ANA Mª.
Una Cuestión Incomprendida: El Maltrato a la Mujer, Madrid. Ed. Horas y Horas, 1996

ROJAS MARCOS.
Las semillas de la violencia.
Ed. Espasa ensayo. Madrid 1995

RUFFA, B.
Mujeres Maltratadas, Casas Refugio y sus alternativas. Buenos Aires. Ed. Senda, 1990

SALVADOR DEL BARRIO, A. Y VARIOS,
La violencia en las familias: origen, causas, consecuencias y recursos para erradicarla, Madrid, Ed. Unión de Asociaciones Familiares, 1981

SAU, VICTORIA.
Un diccionario ideológico feminista. Ed. Icaria. Barcelona. 1981.

ZAMBRANO MIRNA, M.
Mejor sola que mal acompañada: Para la mujer golpeada. Ed. The Seal Press, 1985 Washington.

MIGUEL LORENTE ACOSTA Y JOSÉ ANTONIO LORENTE ACOSTA
Agresión a la Mujer: Maltrato, violación y acoso. Ed. Comares

MARIA-FRANCE IRIGOYEN
El acoso moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana.
Ed. Paidós

RECURSOS ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DONDE DIRIGIRSE ANTE UNA AGRESIÓN

CENTRO DE LA MUJER DE BALAZOTE
AVDA. SANTIAGO 3. BALAZOTE - ALBACETE 02320
TÉLF.: 967 - 36 70 11 FAX: 967 - 36 70 11

CENTRO DE LA MUJER DE "LA MANCHUELA" (SEDE ALATOZ)
C/ LOS BARRANCOS, 24. ALATOZ - ALBACETE 02152
TÉLF.: 967 - 40 20 01 FAX: 967 - 40 20 01
MANCOMUNIDAD@CTV.ES

CENTRO DE LA MUJER DE MANCOMUNIDAD CAMPO DE MONTIEL
PZA. CONSTITUCION 1. MUNERA - ALBACETE 02612
TÉLF.: 967 - 37 32 20 FAX: 967 - 37 32 20
M-CAMPO-MONTIEL@LOCAL.JCCM.ES

CENTRO DE LA MUJER DE ALBACETE
C/ PADRE ROMANO, 1.
ALBACETE 02005
TÉLF.: 967 - 24 69 04 /967 - 24 60 56
FAX: 967 - 24 59 21
CIEMAB@AMIALBACETE.COM

CENTRO DE LA MUJER DE ALMANSA
C/ NUEVA 10. ALMANSA - ALBACETE 02640
TÉLF.: 967 - 34 50 57 FAX: 967 - 31 13 32
CENTROASE@COLON.NET

CENTRO DE LA MUJER DE SIERRA DEL SEGURA
CTRA. DE CLM 412 AP. CORREOS 38.
ELCHE DE LA SIERRA - ALBACETE 02430
TÉLF.: 967 - 41 09 78 FAX: 967 - 41 00 60
SIERRADELSEGURA@WANADOO.ES

CENTRO DE LA MUJER DE CAUDETE
C/ PARACUELLOS, 3. CAUDETE - ALBACETE 02660
TÉLF.: 965 - 82 55 17 FAX: 965 - 82 65 91
CENTROMUJER@WANADOO.ES

CENTRO DE LA MUJER DE TARAZONA DE LA MANCHA
C/ PUENTE DE ROMANO S/N
TARAZONA DE LA MANCHA - ALBACETE 02100
TÉLF.: 967 - 54 40 47 FAX: 967 - 48 13 66
CMUJERTARAZONA@TERRA.ES

CENTRO DE LA MUJER DE LA RODA
AYUNTAMIENTO LA RODA - ALBACETE 02630

CENTRO DE LA MUJER DE VILLARROBLEDO
C/ ANGEL S/NVILLARROBLEDO - ALBACETE 02600
TÉLF.: 967 - 14 60 49 FAX: 967 - 14 58 44
CENTROMUJER@VILLARROBLEDO.COM

CENTRO DE LA MUJER DE HELLÍN
C/ JUAN MARTÍNEZ PARRAS, 14
HELLÍN - ALBACETE 02400
TÉLF.: 967 - 54 15 10 FAX: 967 - 30 29 47
CENTROMUJER@AYUNTAMIENTODEHELLIN.ES

CENTRO DE LA MUJER DE "LA MANCHUELA" (SEDE CASAS IBÁÑEZ)
PZA. CONSTITUCIÓN, 1B
CASAS IBÁÑEZ - ALBACETE 02200
TÉLF.: 967 - 46 20 81 FAX: 967 - 46 06 40
MANCOMUNIDAD@CTV.ES

CENTRO DE LA MUJER DE EL ROBLEDO
C/ ZARZA 7. EL ROBLEDO - CIUDAD REAL 13114
TÉLF.: 926 - 78 50 25 FAX: 926 - 78 53 78

CENTRO DE LA MUJER DE DAIMIEL
C/ GREGORIO MOLINERO, 9
DAIMIEL - CIUDAD REAL 13250
TÉLF.: 926 - 26 06 52 FAXZ: 926 - 26 06 52
CENTROMUJER@AYTODAIMIEL.ES

CENTRO DE LA MUJER DE ALCÁZAR DE SAN JUAN
C/ SANTO DOMINGO, 2
ALCÁZAR DE SAN JUAN - CIUDAD REAL 13600
TÉLF.: 926 - 57 91 43 FAX:926 - 57 91 52
CENSOCALCAZAR@YAHOO.ES

CENTRO DE LA MUJER DE VILLANUEVA DE LOS INFANTES
PZA. MAYOR, 3. VILLANUEVA DE LOS INFANTES
CIUDAD REAL 13320
TÉLF.: 926 - 35 02 83 FAX: 926 - 36 12 21
VILLANUEVASSOC@LOCAL.JCCM.ES

CENTRO DE LA MUJER DE VALDEPEÑAS
C/ MANUEL LEÓN, 3. VALDEPEÑAS
CIUDAD REAL 13300
TÉLF.: 926 - 31 25 04 FAX: 926 - 32 44 00
CIEM@AYTO-VALDEPENAS.ORG

CENTRO DE LA MUJER DE LA SOLANA
C/ POZO HERMINA 4, 1ª PLANTA.
LA SOLANA · CIUDAD REAL 13240
TÉLF.: 926 · 63 11 03 FAX: 926 · 63 40 45
OMAGRARIA.LASOLANA@LOCAL.JCCM.ES

CENTRO DE LA MUJER DE TOMELLOSO
C/ GARCÍA PAVÓN, 15.
TOMELLOSO · CIUDAD REAL 13700
TÉLF.: 926 · 50 67 77 / 85 FAX: 926 · 50 66 49
CIEMTO@TELELINE.ES

CENTRO DE LA MUJER DE ALMADÉN
PZA. DE LA CONSTITUCIÓN, 1
ALMADÉN · CIUDAD REAL 13400
TÉLF.: 926 · 71 00 52 FAX: 926 · 71 20 77
CIEM@LOCAL.JCCM.ES

CENTRO DE LA MUJER DE CIUDAD REAL
PZA. DE CERVANTES, 6 · 3º. CIUDAD REAL 13001
TÉLF.: 926 · 21 10 03 FAX: 926 · 21 11 68
CASESORMUJER@DIPUCR.ES

CENTRO DE LA MUJER DE PUERTOLLANO
C/ GRAN CAPITÁN, 1
PUERTOLLANO · CIUDAD REAL 13500
TÉLF.: 926 · 43 23 26 / 43 28 05 FAX: 926 · 43 23 26
AMUJER@AYTO-PUERTOLLANO.ES

CENTRO DE LA MUJER DE HERENCIA
C/ CONVENTO Nº 2.
HERENCIA · CIUDAD REAL 13640
TÉLF.: 926 · 57 32 72 FAX: 926 · 57 10 19
CENTROMUJERHERENCIA@HOTMAIL.COM

CENTRO DE LA MUJER DE MIGUELTURRA
C/ MIGUEL ASTILLEROS 4
MIGUELTURRA · CIUDAD REAL 13170
TÉLF.: 926 · 27 20 08 FAX: 926 · 24 20 30
CENTROMUJER_MIGUELTURRA@YAHOO.ES

CENTRO DE LA MUJER DE SAN CLEMENTE
C/ EMILIANO FERNÁNDEZ AYUSO, 9
SAN CLEMENTE · CUENCA 16600
TÉLF.: 969 · 30 06 44 FAX: 969 · 30 12 51
SAN-CLEMENTE@LOCAL.JCCM.ES

CENTRO DE LA MUJER DE CUENCA
C/ HERMANOS BECERRIL, 14, Nº 1 BAJO
CUENCA 16001
TÉLF.: 969 · 24 04 14 FAX: 969 · 24 05 90
ASERCOCIEM@TELELINE.ES

CENTRO DE LA MUJER DE QUINTANAR DEL REY
CENTRO SOCIAL POLIVALENTE.
C/ PARQUE S/N. QUINTANAR DEL REY
CUENCA 16220
TÉLF.: 967 · 49 69 08 FAX: 967 · 49 57 52

CENTRO DE LA MUJER DE HUETE
PLANTA 1ª DEL EDIFICIO DE LA MERCED
HUETE · CUENCA 16500
TÉLF.: 969 · 37 20 78 FAX: 969 · 37 20 78
AYHUETE-MUJER@LOCAL.JCCM.ES

CENTRO DE LA MUJER DE LANDETE
AYTO. PZA. NICANOR GRANDE 1
LANDETE· CUENCA 16330
TÉLF.: 969 · 36 10 01
CIEMLANDETE@HOTMAIL.COM

CENTRO DE LA MUJER DE TARANCÓN
C/ EMILIO VILLAESCUSA 5, 2º PLANTA
TARANCÓN · CUENCA 16400
TÉLF.: 969 · 32 11 73 FAX: 969 · 32 32 90
CIEM@NAVEGALIA.COM

CENTRO DE LA MUJER DE LAS PEDROÑERAS
PZA. ARRABAL DEL COSO S/N
LAS PEDROÑERAS · CUENCA 16660
TÉLF.: 967 · 16 14 41 FAX: 967 · 16 12 59
CEMUPEDRONERAS@TERRA.ES

CENTRO DE LA MUJER DE INIESTA
PZA. MAYOR, Nº 3. INIESTA · CUENCA 16235
TÉLF.: 967 · 49 12 10 FAX: 967 · 49 09 28
INICIEM@FUTURNET.ES

CENTRO DE LA MUJER DE SIGÜENZA
AYUNTAMIENTO SIGÜENZA
GUADALAJARA 19250

CENTRO DE LA MUJER DE MONDÉJAR
PARQUE AGUSTIN MORETO S/N
MONDÉJAR · GUADALAJARA 19110
TÉLF.: 949 · 38 77 20 FAX: 949 · 38 77 21
MUJERMONDEJAR@TERRA.ES

CENTRO DE LA MUJER DE AZUQUECA DE HENARES
C/ PEÑA FRANCIA 4.
AZUQUECA DE HENARES · GUADALAJARA 19200
TÉLF.: 949 · 27 73 46 FAX: 949 · 27 73 47
AYTO-AZUQUECA@TELEFONICA.NET

CENTRO DE LA MUJER DE MOLINA DE ARAGÓN
C/ DEL CARMEN, 1 1ª PLANTA
MOLINA DE ARAGÓN · GUADALAJARA 19300
TÉLF.: 949 · 83 10 75 FAX: 949 · 83 10 75
CIEMMOLINA@FUTURNET.ES

CENTRO DE LA MUJER DE GUADALAJARA
C/ FRANCISCO CUESTA, 2·6º A
GUADALAJARA 19001
TÉLF.: 949 · 22 07 88 FAX: 949 · 22 04 12
CIEMGU@TELELINE.ES

CENTRO DE LA MUJER DE CONSUEGRA
AYUNTAMIENTO CONSUEGRA. TOLEDO 45700

CENTRO DE LA MUJER DE CORRAL DE ALMAGUER
C/ CAÑOS 1.
CORRAL DE ALMAGUER · TOLEDO 45880
TÉLF.: 925 · 19 03 25/925 · 19 08 86 FAX: 925 · 19 02 66

CENTRO DE LA MUJER DE LOS YÉBENES
C/ HUERTOS 11. LOS YÉBENES · TOLEDO 45470
TÉLF.: 925 · 34 81 14 ASIST. SOCIAL 925 · 32 08 55

CENTRO DE LA MUJER DE NOBLEJAS
C/ FRANCIA S/N. NOBLEJAS · TOLEDO 45350
TÉLF.: 925 · 14 09 84 FAX: 925 · 14 14 02
CIEMNOBLEJAS@TELELINE.ES

CENTRO DE LA MUJER DE MADRIDEJOS
AVDA. REINA SOFIA 10.
MADRIDEJOS · TOLEDO 45710
TÉLF.: 925 · 46 17 65 FAX: 925 · 46 28 15 C
ENTROMUJERMADRIDEJOS@HOTMAIL.COM

CENTRO DE LA MUJER DE ILLESCAS
PZA. MANUEL DE FALLA, 4
ILLESCAS - TOLEDO 45200
TÉLF.: 925 - 54 02 85 FAX: 925 - 54 07 75
CENTRODELAMUJER@AYTOILLESCAS.ES

CENTRO DE LA MUJER DE TORRIJOS
PZA. DE ESPAÑA 1. TORRIJOS - TOLEDO 45500
TÉLF.: 925 - 76 22 50 / 77 50 00 FAX: 925 - 77 20 25
C.MUJERTORRIJOS@NAVEGALIA.COM

CENTRO DE LA MUJER DE PUEBLA DE MONTALBÁN
C/ TETUÁN S/N
PUEBLA DE MONTALBÁN - TOLEDO 45516
TÉLF.: 925 - 74 57 93 FAX: 925 - 74 58 01
CMUJERMONTALBAN@INFONEGOCIO.COM

CENTRO DE LA MUJER DE VILLACAÑAS
C / VITORIA, 1 - 1ª PLANTA
VILLACAÑAS - TOLEDO 45860
TÉLF.: 925 - 20 10 12 FAX: 925 - 16 04 16
CIEMVILLACA@MIXMAIL.COM

CENTRO DE LA MUJER DE TOLEDO
C/ COMERCIO, 22-4º. TOLEDO 45001
TÉLF.: 925 - 25 25 99 / 925 - 25 07 52
FAX: 925 - 25 52 38
CENTROMUJER-TO@NAVEGALIA.COM

CENTRO DE LA MUJER DE EL TOBOSO
C/ MAESTRO JOAQUÍN RODRIGO, S/N
EL TOBOSO - TOLEDO 45820
TÉLF.: 925 - 56 82 09 FAX: 925 - 56 82 09
CENTROMUJER@ELTOBOSO.ORG

CENTRO DE LA MUJER DE TALAVERA DE LA REINA
C/ SEGURILLA, 35
TALAVERA DE LA REINA - TOLEDO 45600
TÉLF.: 925 - 82 34 82 / 82 36 86
FAX: 925 - 83 02 13 / 81 90 69
CENTROMUJER@AYTOTALAVERADELAREINA.ES

CENTRO DE LA MUJER DE BARGAS
AYUNTAMIENTO BARGAS - TOLEDO 45593

CENTRO DE LA MUJER DE SONSECA
C/ MAZARAMBROZ Nº 7 BAJO
SONSECA - TOLEDO 45100
TÉLF.: 925 - 38 21 00 FAX: 925 - 38 22 34
CENTROMUJERSONSECA@HOTMAIL.COM

CENTRO DE LA MUJER DE NAVAHERMOSA
C/ DE LOS MOLINOS 5
NAVAHERMOSA - TOLEDO 45150
TÉLF.: 925 - 42 82 44 FAX: 925 - 42 82 44
NAVAHERMOSA.CIEM@LOCAL.JCCM.ES

CENTRO DE LA MUJER DE MORA
AVDA. DEL OLIVO, 81; 1º B.
MORA - TOLEDO 45400
TÉLF.: 925 - 30 14 86 FAX: 925 - 32 20 43
CIEMORA@OEM.ES

CENTRO DE LA MUJER DE OCAÑA
PZA. DOCTOR ESPINA Y CAPO, 3
OCAÑA - TOLEDO 45300
TÉLF.: 925 - 13 16 11 FAX: 925 - 15 60 30
CENTROMUJEROCANA@ERESMAS.COM

CENTRO DE LA MUJER DE QUINTANAR DE LA ORDEN

C/ REINA AMALIA, 3
QUINTANAR DE LA ORDEN · TOLEDO 45800
TÉLF.: 925 · 56 48 15 FAX: 925 · 56 48 15
QUINTANAR_ORDEN@LOCAL.JCCM.ES

CENTRO DE LA MUJER DE CALERA Y CHOZAS

C/ MIGUEL DE CERVANTES Nº 2
CALERA Y CHOZAS · TOLEDO 45686
TÉLF.: 925 · 84 71 54 / 925 · 84 70 20
FAX: 925 · 84 71 54
CEMUCALERA@TERRA.ES