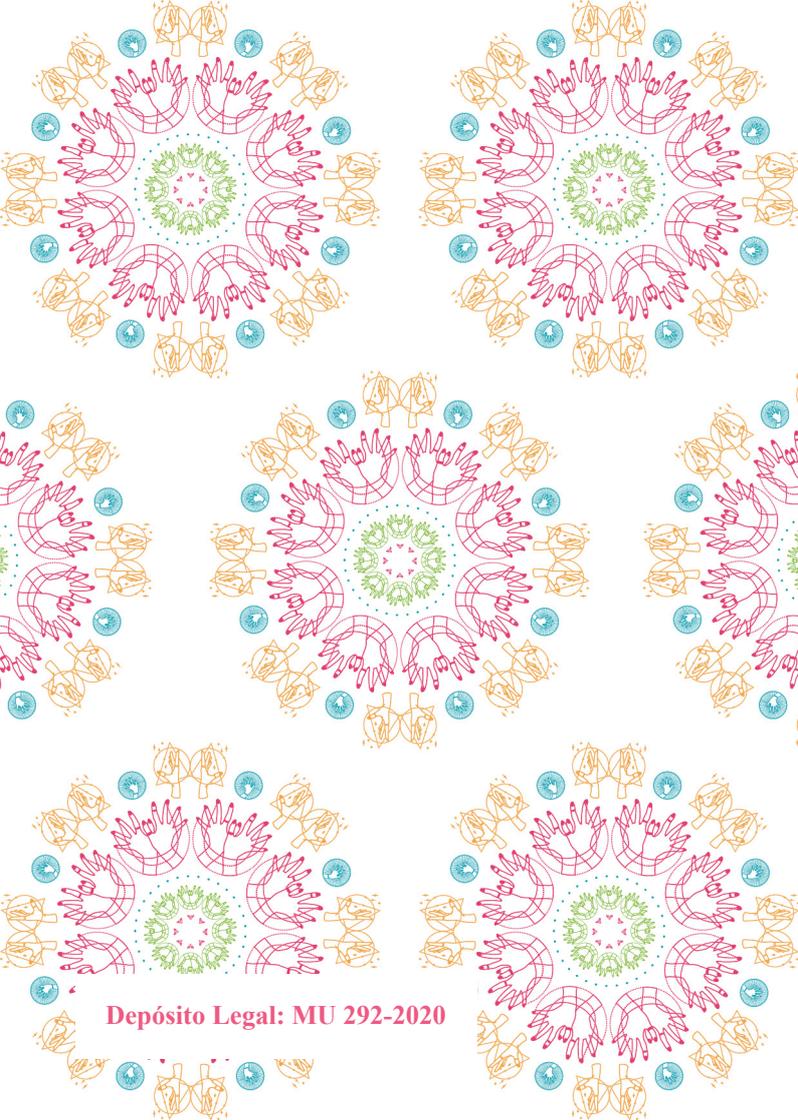


Guía de recursos  
especializados  
de atención a  
la población  
inmigrante



**En  
Buenas  
Manos**

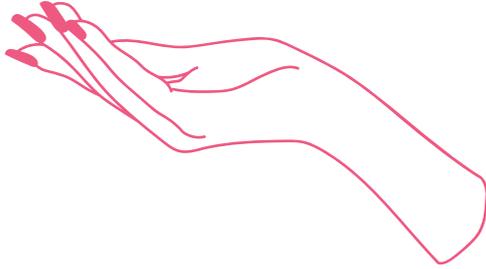


Depósito Legal: MU 292-2020

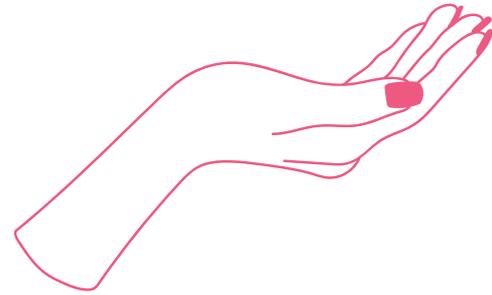


1. ¿Qué es violencia de género, violencia contra la mujeres o violencia machista?
2. ¿Cómo saber si me esta pasando?
3. ¿Cómo actúa la violencia de género?
4. Situaciones de riesgo.
5. Es importante que sepas que no estás sola.
6. ¿Qué hacer si vas a denunciar?
7. ¿Cómo actuar ante una situacion de riesgo?
8. ¿Qué hacer si necesitas asesoramiento sobre tú situación?

1.



## ¿Qué es violencia de género, violencia contra la mujeres o violencia machista?



### La violencia de género afecta a las mujeres por el mero hecho de serlo.

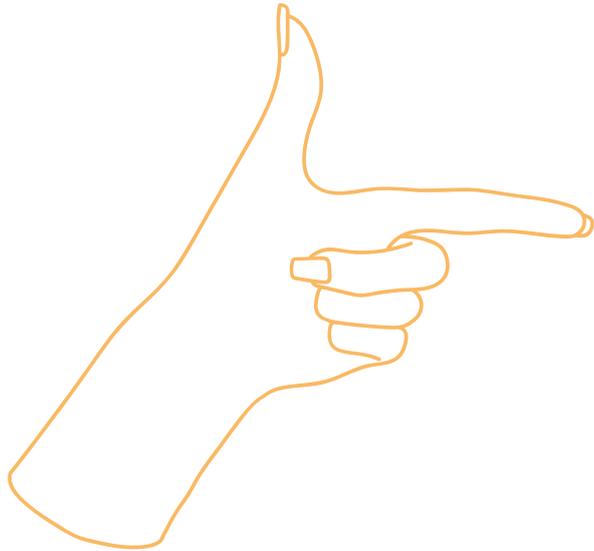
Este tipo de violencia afecta a las mujeres, independientemente de su cultura, país, edad, con o sin estudios y tengan o no recursos económicos. Atenta contra la integridad, la dignidad y la libertad

de las mujeres. Una violencia que tiene como resultado un daño, sufrimiento físico, sexual o psicológico, así como las amenazas, la coacción o la privación de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada.

El riesgo de sufrir este tipo de violencia puede aumentar en mujeres que se encuentran en situación de vulnerabilidad: diversidad funcional, mujeres migrantes, con bajos ingresos económicos, mujeres sin hogar, menores o pertenencia a diferentes etnias.

2.

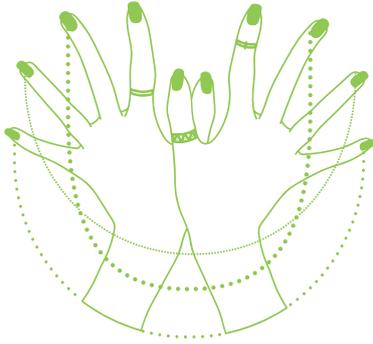
## ¿Cómo saber si me está pasando?



**El mejor indicador de cómo es nuestra pareja es pensar si nos hace sentir bien o mal.**

- Se irrita fácilmente y/o rompe cosas cuando se enfada.
- Es excesivamente celoso y posesivo.
- Critica y quiere que cambies tu forma de vestir.
- Siempre quiere saber dónde estás y con quién.
- Te castiga con el silencio y la indiferencia.
- Critica y te aparta de tu familia y de tus amistades.
- Te hace responsable de las cosas que le salen mal y de vuestras peleas, haciéndote sentir culpable.
- Te obliga a tener relaciones sexuales con él aunque no quieras.
- Se gasta todo el dinero que tenéis aunque en casa sea necesario.
- Controla tu dinero.

3.



## ¿Cómo actúa la violencia de género?

La violencia de género va en escalada gradual, esto quiere decir, que comienza de una manera muy sutil y conforme avanza la relación los episodios de violencia se van agravando.

Los episodios de Violencia de Género, tienden a presentarse de forma cíclica, intercalando periodos de calma y afecto hasta situaciones que puedan poner en peligro la vida. Tal dinámica conlleva un establecimiento de un vínculo de dependencia emocional y posesión difícil de romper, tanto para el agresor como para la víctima.

**I.**  
**Fase de  
acumulación  
de tensión**

**II.**  
**Fase de  
agresión**

**III.**  
**Fase de  
luna de miel  
o reconciliación**

**I.  
Fase de  
acumulación  
de tensión**

**Agresor**

- Cambios repentinos de animo
- Conductas desconcertantes
- Violencia verbal

**Víctima**

- Ansiedad
- Sentimiento de culpa
- Conductas de complacencia

**II.  
Fase de  
agresión**

- Agresión física
- Agresión psicológica
- Agresión sexual  
(no tienen por qué darse  
las tres agresiones)

- Miedo
- Soledad
- Toma de decisiones

**III.  
Fase de  
luna de miel  
o reconciliación**

- Arrepentimiento (no en todos los casos)
- Promesas de cambio
- Conductas de conquista

- Cree en su arrepentimiento
- Ilusión y esperanza en el cambio prometido
- Necesidad de darle una oportunidad

## Situaciones de riesgo

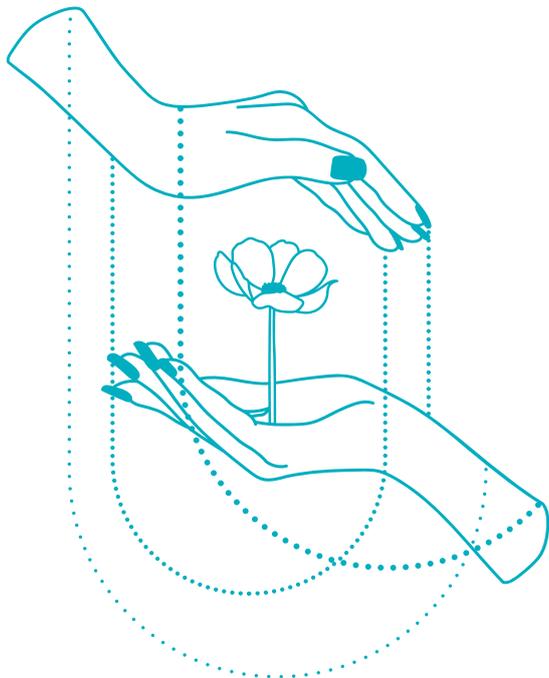


### Observa si tu pareja o expareja:

- Ha maltratado a otras mujeres.
- Te persigue y acosa.
- Te amenaza con hacerte daño o hacerse daño si lo dejas.
- Te empuja, zarandea y golpea.
- Te da patadas, bofetones y puñetazos.
- Te aprieta fuertemente, te da tirones de cabello, te pellizca, etc.
- Te arremete y/o amenaza con cuchillos, navajas, armas de fuego, etc.

5.

## Es importante que sepas...



...que no estás sola

### “Tú eres la persona mas importante de tu vida”

Ante estas situaciones, no te quedas callada, habla, coméntalo con alguien de confianza.

Pide y busca ayuda, porque hay salida.

Salir de la violencia no es un proceso fácil. Puedes necesitar varios intentos, pero no te desanimes porque cada vez vas a estar más fuerte. Debes coger las riendas de tu vida, valorando de forma positiva cualquier avance que experimentes por pequeño que sea.

El desconocimiento y la falta de información nos llevan al MIEDO para emprender la salida, por lo que es necesario conocer los recursos existentes en nuestro entorno.

La Violencia contra las mujeres en España es un delito y existen recursos para salir de ella.

Aunque estés de manera irregular, sin permiso de residencia o si tu permiso es por reagrupación familiar de tu pareja, puedes pedir ayuda y denunciar tu situación, sin que ello suponga tu expulsión.

La denuncia no es la única solución para salir de esta situación de violencia, busca asesoramiento y acompañamiento en los servicios de especializados, son de carácter gratuito.

6.



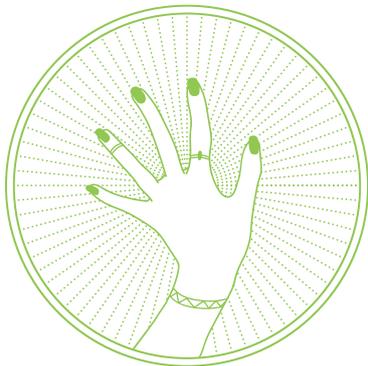
## ¿Qué hacer si vas a denunciar?

Es importante conocer los derechos jurídicos que se tienen para hacer frente a la violencia de género. Los derechos reconocidos por ley a las mujeres víctimas de violencia de género son derechos referidos sobre todo a la información, a la asistencia tanto social integral como a la jurídica gratuita; derechos laborales y económicos. Son derechos para proteger a la víctima.

Puedes denunciar en la Policía Nacional, Policía Local, Guardia Civil o en el Juzgado de guardia.

Deberías estar asesorada, tienes derecho a un abogado/a gratuito que este contigo cuando pongas la denuncia, te informe de todos tus derechos y de la declaración que vas a realizar al ser muy importante ésta para el posterior juicio, junto con todas las pruebas que puedas aportar ( fotografías, correos, capturas de mensajes al móvil, informes médicos, psicológicos, etc). Toda esta información te será transmitida y traducida por un/a interprete.

Cuando denuncies, podrás estar acompañada de un familiar o persona de tu confianza.



Para tu seguridad, solicita una orden de protección en el momento de poner la denuncia. En la orden de protección se pueden adoptar medidas penales y civiles a tu favor y a favor de tus hijos e hijas, en el caso de tenerlos.

Las medidas penales podrán consistir:

- En la prohibición de que el agresor se acerque a la víctima y la comunicación por cualquier vía.
- Prohibición al agresor de residir en determinados lugares.
- Si tuviera el agresor derecho a llevar o usar armas, suspensión de ese derecho.
- En el caso de que se acordara prisión provisional, la privación de la libertad.

Las medidas civiles, que tendrán una duración de 30 días si quieres mantenerlas es importante que se lo comuniqués a tu abogado/a para iniciar un procedimiento civil de familia.

Estas medidas podrán consistir:

- Uso de la vivienda familiar que tendrá que abandonar el agresor.
- Patria potestad, guardia y custodia de los hijos e hijas menores de edad o incapacitados.
- Pensión de alimentos para los hijos e hijas.
- Establecimiento de un régimen de visitas.
- Suspensión de la patria potestad.
- Suspensión del régimen de visitas.

Si estás en situación irregular, no se incoará el procedimiento administrativo sancionador por encontrarte irregularmente en territorio español y se suspenderá el procedimiento administrativo sancionador si lo hubiere, o la ejecución de las órdenes de expulsión o de devolución eventualmente acordadas.

7.

## ¿Cómo actuar ante una situación de riesgo?

### Llama al 112.

El 112 es un recurso telefónico que proporciona una respuesta rápida y eficaz antes situaciones urgentes de violencia de género.

Desde el 112 se movilizan los recursos necesarios para hacer frente a la situación concreta: policía, servicios sanitarios, atención psicológica, asistencia jurídica especializada, alojamiento de urgencia y derivación a otros recursos.

Puede llamar la propia mujer que está sufriendo maltrato por parte de su pareja o expareja, o cualquier persona cercana.

Teléfono gratuito 24 horas  
Atención en 51 idiomas



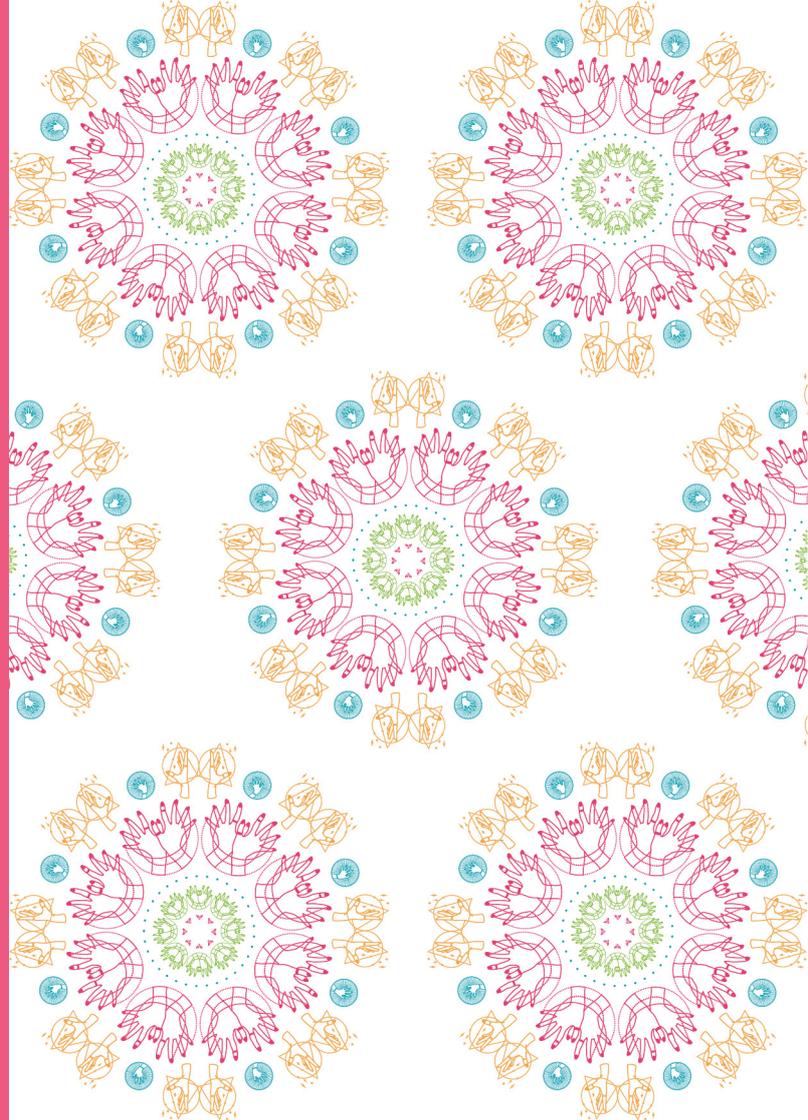
8.

## ¿Qué hacer si necesitas asesoramiento sobre tu situación?

### Centros de Atención Especializada para Mujeres Víctimas de Violencia (CAVI)

Son servicios que ofrecen una atención integral, personalizada y gratuita, durante el tiempo necesario para poder romper y salir de la situación de maltrato.

- No es necesario denunciar para pedir cita.
- Son gratuitos.
- Ofrecen una atención integral durante el tiempo que necesite cada mujer.
- El equipo está formado por Trabajadora/es Sociales, Psicóloga/os, Asesora/es Jurídicos.
- Se accede mediante cita previa llamando al teléfono 901 101 332.



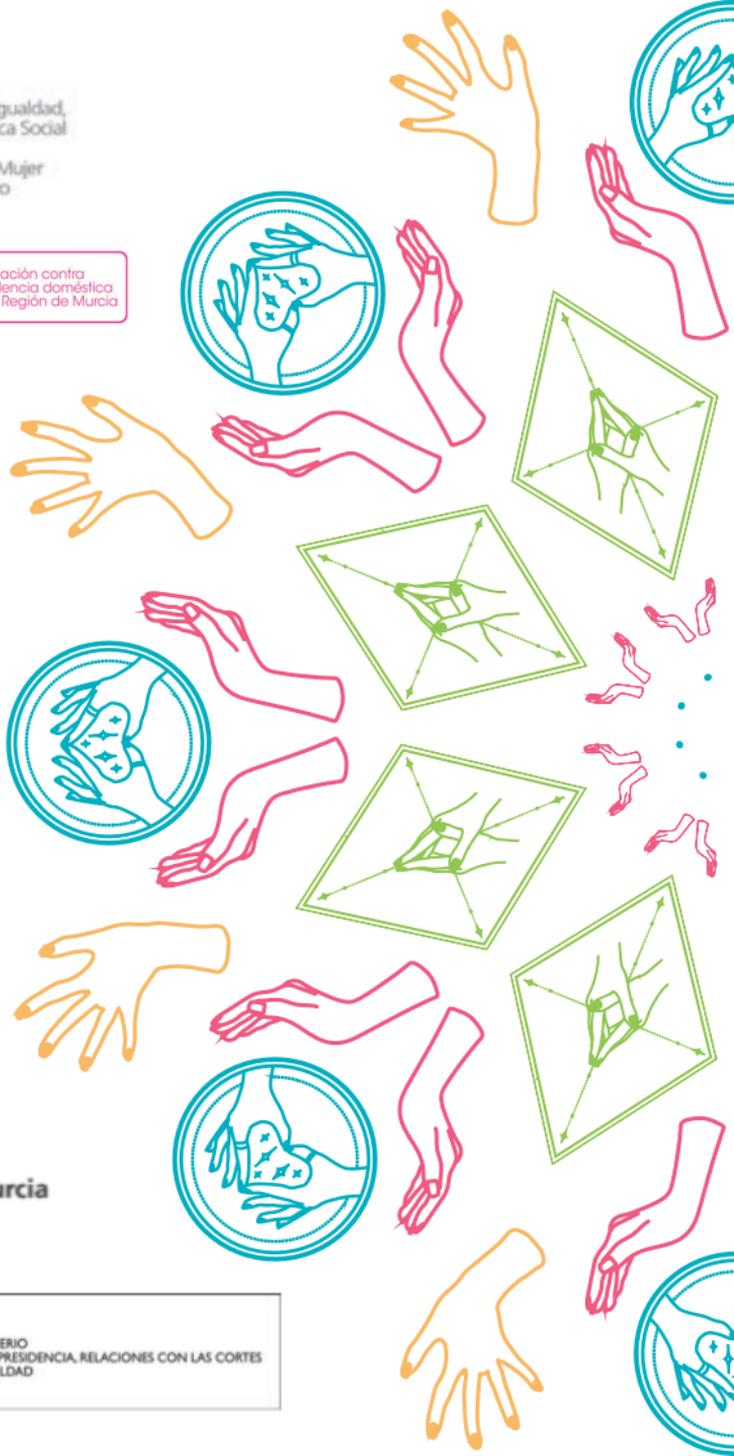


Región de Murcia  
Consejería de Mujer, Igualdad,  
LGTBI, Familias y Política Social

Dirección General de Mujer  
y Diversidad de Género



Asociación contra  
la violencia doméstica  
de la Región de Murcia



Región de Murcia



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES  
E IGUALDAD