

CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO: ¡INFÓRMATE Y ACTÚA!

GUÍA DE RECURSOS



Ayuntamiento de
Alcalá del Valle

Violencia de género

QUÉ ES Y DE QUÉ FORMAS SE MANIFIESTA

La violencia de género es un fenómeno complejo y de graves consecuencias sobre la calidad de vida de las mujeres. Se refiere a la violencia que se ejerce sobre una mujer, y/o sobre sus hijo/as, a manos de su pareja o ex-pareja tanto en el ámbito privado como público.

A parte de la violencia de género, en cuya definición solo se engloban relaciones de parentesco, también hablamos de violencia hacia la mujer o violencias machistas puesto que son muchas las mujeres que sufren violencia a manos de otros hombres sin relación previa o directa.

Estas violencias se ejerce a través de distintas vías:

1	2	3	4	5
				
violencia FÍSICA	violencia ECONÓMICA	violencia PSICOLÓGICA	violencia SEXUAL	violencia PATRIMONIAL
Uso de la fuerza física, o de algún objeto o arma.	Controla sobre los ingresos del hogar.	Daña la estabilidad emocional.	Actos forzados.	Controla las pertenencias.

Tu agresor nunca te dará a entender que estás siendo agredida, y en muy pocas ocasiones la violencia comienza por los golpes físicos. De este modo, te moldeará y someterá psicológicamente a sus abusos hasta hacerte sentir merecedora de esa violencia. De forma paralela, es probable que se comporte como un hombre encantador de cara al exterior, ya que sabe que así es menos probable que la sociedad te crea si lo denuncias.

Por otra parte, y siendo este un agravante más, la relación violenta no siempre se encuentra en el mismo momento, sino que se produce de forma cíclica, siendo cada vez más breves los periodos de calma o de luna de miel.

El ciclo de la violencia de género es el siguiente:



¿CÓMO SÉ SI ESTOY SIENDO MALTRATADA?



TE HACE BROMAS DE MAL GUSTO DELANTE DE LA GENTE.

TE FUERZA U OBLIGA A MANTENER RELACIONES SEXUALES.



TE AÍSLA Y NO TE DEJA RELACIONARTE CON FAMILIARES Y/O AMISTADES.

TE AMENAZA, INSULTA, GRITA O HUMILLA.



TE AMENAZA CON QUITARTE A LO/AS NIÑOS/AS SI LO DEJAS.

AMENAZA CON QUITARSE LA VIDA SI LO DEJAS.





CONTROLA SU SUELDO Y EL TUYO.

TE IMPIDE SALIR A TRABAJAR PARA HACERTE ECONÓMICAMENTE DEPENDIENTE.



TE CONTROLA LAS REDES SOCIALES Y LAS LLAMADAS O MENSAJES TELEFÓNICOS.

JUSTIFICA SU CONDUCTA A TRAVÉS DEL ALCOHOL, DE PROBLEMAS DE SU INFANCIA O DE SU TRABAJO.



CONTROLA TU FORMA DE VESTIRTE, DE PEINARTE O MAQUILLARTE, Y SE EXCUSA EN QUE TE QUIERE PROTEGER DE LAS MIRADAS Y COMENTARIOS DE LOS DEMÁS HOMBRES.



* No hay una sola forma de ejercer violencia.
Ante la mínima duda: **actúa.**



Prevenir antes que curar

AUTOESTIMA Y AMOR ROMÁNTICO

Siempre nos dicen que detectar a tiempo la violencia de género es fundamental, pero prevenirla desde la infancia es el primer paso para evitar que se produzcan situaciones futuras. Por ello, en esta guía te presentamos algunos recursos psicológicos y telefónicos para ponerle freno a una pandemia que acaba con la vida de miles de mujeres y niñas al año. Uno de ellos es, sin duda, desmitificar el amor romántico y no romantizar la violencia a través de mitos y juegos de palabras.

AMOR ROMÁNTICO

Los mitos del amor romántico nos dicen que la felicidad de una persona está al lado de otra, que hay que quererse eternamente... Pero, ¿qué pasa cuando la otra persona no nos trata bien? Ya es hora de romper esos viejos mitos que nos dicen que...

- 'Quien bien te quiere **X** te hará llorar'.
- Siempre no tienes que comer con la misma cuchara.
- No tienes que buscar tu media naranja: tú ya eres una pieza entera.
- 'Si te quiere, te cela.' **X** Los celos NO son amor.
- Solo por ser mujeres no somos débiles ni dependientes: podemos salir a salvarnos y protegernos solas.
- El matrimonio no tiene que ser para toda la vida.



La autoestima es la percepción que tenemos de nosotras mismas, el valor que nos damos, el amor que nos tenemos. Esto no quiere decir que seamos perfectas a ojos de las demás personas, sino que tenemos la capacidad de valorarnos para respetarnos.

Si tenemos una valoración positiva de nosotros/as mismo/as, será más difícil permitir que las demás personas nos hagan daño. Por eso es importante trabajarla a diario, haciéndonos conscientes del valor que tenemos como personas y de cuáles son nuestros límites inquebrantables.

Te invitamos a que respondas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto me conozco?
- ¿Cuáles son mis habilidades y fortalezas?
- ¿Cómo me veo y me hablo a mí misma?

Ser conscientes de nuestros gustos y preferencias, de los roles y estereotipos que nos han enseñado desde pequeñas o de los límites reales y de los que nos impone la sociedad, son algunos de los factores de protección que podemos utilizar contra las violencias machistas.

Sin embargo, esto no evita que en algún momento seamos víctimas de un ataque machista. Por ello, te dejamos un listado con recursos a los que puedes acudir si te encuentras en un proceso de violencia.

Recuerda, salvar tu vida es lo primero.
No lo dejes como última opción.



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

**¿Cómo puedo actuar si soy una mujer maltratada
o conozco a una mujer maltratada?**

**¡PONTE A
SALVO!**

Si has aprovechado un descuido de tu agresor para salir del domicilio familiar, resguárdate en un lugar seguro y pide ayuda. Asegúrate de que tu pareja no te puede localizar durante el proceso de huida y/o denuncia, y por ningún motivo vuelvas sola o con tus hijos/as al domicilio familiar. Lo más importante es poner a salvo tu vida/vuestras vidas, ya habrá tiempo de volver a por tus/vuestras pertenencias.



CENTRO DE SALUD

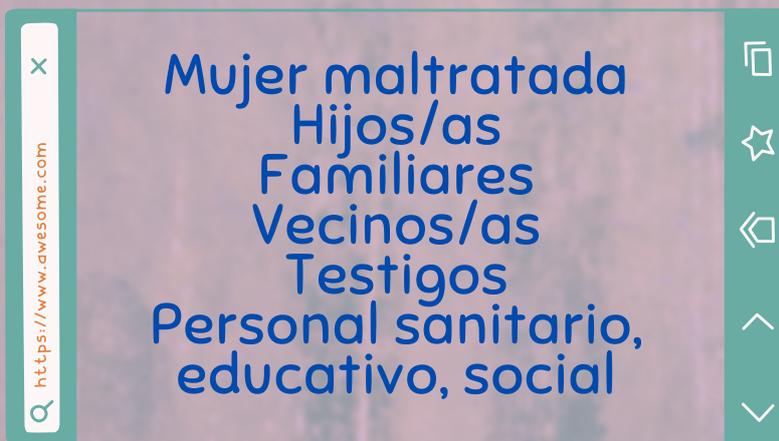
Pide el parte de lesiones
Solicita asistencia psicológica
especializada
Adjunta fotografías o pruebas gráficas de
las agresiones y sus consecuencias



DENUNCIA

Policía Local
Guardia Civil

Juzgado (Arcos de la Frontera)



Si estás en situación de riesgo:
pide orden de alejamiento y/o
protección para ti y tus hijos/as.

SERVICIOS SOCIALES

La unidad de violencia de género de los
Servicios Sociales de Alcalá del Valle está
compuesta por:

956 135 107

678 795 173

Rosa Medina Cabeza
Trabajadora Social – Referente
Servicios Sociales Comunitarios

María José Alfaro Saborido
Trabajadora Social, Coordinadora del Ciudades
ante las Drogas, Referente Igualdad y violencia de
Género

Esther Núñez Carmona
Psicóloga y Referente en Violencia de género



El equipo de Servicios Sociales Comunitarios del Ayuntamiento de Alcalá del Valle es uno de los primeros recursos, y de los más demandados, ante situaciones de violencia de género o violencias machistas.

Constituye uno de los lugares de referencia a los que acudir a pedir ayuda, y es el primer paso de muchas mujeres antes de tomar medidas legales.

Las personas que componen la unidad de violencia de género, disponen de una amplia formación teórica y experiencia práctica que harán del momento de contacto un espacio íntimo, donde prime el respeto y la confianza hacia la persona que necesita ayuda.

Servicios Sociales está directamente relacionado con el Centro de Información de la Mujer, y se encargará de proporcionar el servicio de teleasistencia y de seguimiento en caso de demanda.

En Servicios Sociales se informará y atenderá sobre:

- Recursos disponibles.
- Ayudas a disposición de las mujeres y niños/as víctimas de violencia de género.
- Derechos: Información, Atención Especializada, Intimidad y Privacidad, Acreditación de la V.G., escolarización de menores.
- Apoyo y acompañamiento en el proceso (denuncia, separación, salida del domicilio, etc.)
- Protección de la mujer y de los menores.
- Intervención familiar.
- Intervención de urgencia.

CONTACTOS

ATENCIÓN VIOLENCIA DE GÉNERO

016-online@igualdad.gob.es

016 (solo llamadas)

600 000 016 (solo whatsapp)

INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER

900.200.999

CENTRO DE INFORMACIÓN A LA MUJER
(MANCOMUNIDAD SIERRA DE CÁDIZ)

cim@mmsierradecadiz.org

671.361.647

POLICÍA LOCAL ALCALÁ DEL VALLE

627.449.666

956.135.409

GUARDIA CIVIL

956.135.013

062 (Guardia Civil Cádiz)

CONCEJALA SERVICIOS SOCIALES

remedios.romero.marin@alcaladelvalle.es

CENTRO DE SALUD ALCALÁ DEL VALLE – URGENCIAS

956.012.007 (Provincial)

956.128.877 (Local)

JUZGADO DE PRIMERA INSTANCIA E INSTRUCCIÓN N.3

ARCOS DE LA FRA.

Sección Civil 671590682

Sección Penal 671590388

