

# ¿SIN TI NO SOY NADA?

## Guía útil para mujeres

Versión adaptada a lectura fácil





**¿Sin ti no soy nada? Guía útil para mujeres.**

**Versión adaptada a lectura fácil**

Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Comunidad Autónoma de  
la Región de Murcia

Depósito Legal: MU 130-2017



## ¿Quién realiza esta guía y para qué?

Esta guía la realiza la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

El objetivo es ofrecer información para que detectes si estás en riesgo de entrar en una relación de violencia de género o, si ya estás en ella, qué recursos hay para apoyarte y asesorarte.

## ¿Qué es la violencia de género?





La violencia de género es uno de los peores problemas de nuestra sociedad y vulnera los derechos fundamentales de las mujeres. Se caracteriza porque el hombre quiere imponer su criterio sobre la mujer.

Es una violencia injustificada y sin motivo, no es accidental ni espontánea:  
su finalidad siempre es controlar y someter.  
No está relacionada con el nivel económico, la formación, la religión o el país de origen del agresor o la agredida.  
Todas las agresiones tienen en común dos cosas:  
la ejercen los hombres y la sufren las mujeres.



## ¿Qué tipos de violencia de género existen?

Existen varios tipos de violencia, y suelen aparecer a la vez.

Tipo de violencia	Descripción
<p data-bbox="240 405 539 439">Violencia psicológica</p> 	<p data-bbox="699 405 967 439">Si te menosprecia:</p> <ul data-bbox="719 443 1082 656" style="list-style-type: none"><li>- Descalificaciones</li><li>- Humillaciones</li><li>- Burlas</li><li>- Desprecios</li><li>- Exigir que le obedezcas</li><li>- Insultos</li></ul>
<p data-bbox="240 797 456 831">Violencia física</p> 	<p data-bbox="699 797 882 831">Si te agrede:</p> <ul data-bbox="719 835 970 1193" style="list-style-type: none"><li>- Golpes</li><li>- Heridas</li><li>- Empujones</li><li>- Bofetadas</li><li>- Mordeduras</li><li>- Tirones de pelo</li><li>- Quemaduras</li><li>- Pellizcos</li><li>- Fracturas</li><li>- Apuñalamientos</li></ul>
<p data-bbox="240 1267 475 1301">Violencia sexual</p> 	<p data-bbox="699 1267 1169 1339">Si te obliga a tener cualquier tipo de relación sexual:</p> <ul data-bbox="719 1344 1062 1485" style="list-style-type: none"><li>- Violación</li><li>- Abusos</li><li>- Explotación sexual</li><li>- Incitación a prostituirte</li></ul>
<p data-bbox="240 1682 536 1715">Violencia económica</p> 	<p data-bbox="699 1653 1281 1715">Si te impide acceder a tu dinero, trabajar o estudiar</p>

## **¿Por qué algunos hombres maltratan a las mujeres?**

No existe solo una causa, pero parten de creer que los hombres son superiores a las mujeres:

- La cultura machista, existente en todas las sociedades y culturas.
- El rol que tenemos que desempeñar como mujeres para ser valoradas y apreciadas (buenas hijas, buenas madres, buenas esposas, etc).
- El modelo de amor romántico, que nos enseña que no somos nadie sin alguien a quién amar.

Este pensamiento machista se transmite de generación en generación.

## **¿Cuándo empieza un maltrato?**

Al principio de una relación puede parecer que hace cosas para protegerte, cuidarte o para demostrar su amor. Pero poco a poco se convierten en maltrato.

Por ejemplo, al iniciar la relación él quiere estar siempre contigo, porque te quiere y te echa de menos. Pero poco a poco se vuelve asfixiante, y descubres que lo que quería era aislarte de tus amigos.

El proceso es lento, y puede ser que no seas capaz de detectarlo. Incluso que te resulte difícil decir cuándo se convierte en maltrato.

## ¿Cómo puedo saber si sufro maltrato?

Es muy importante que aprendas a detectar qué cosas te hacen sentir bien o mal en tu relación, que te preguntes:

- ¿Qué pasa cuando le niego algo a mi pareja?
- ¿Y al contrario?
- ¿Me siento libre en mi relación?
- ¿Por qué me siento mal si yo le quiero y él me dice que me quiere?
- ¿Me gusta cómo me trata?

La respuesta a estas preguntas puede que no sea la que esperas o la que te gustaría tener, pero es muy importante que te escuches y, si tienes dudas, solicites apoyo y asesoramiento especializado.

Puede ser duro darte cuenta de que estás sufriendo maltrato pero aguantar el maltrato siempre será peor.

Puede que te sientas culpable, es muy común, que no sepas cómo romper con esa situación, tengas miedo o incluso dudes lo que quieres hacer, pero has de tener claro que en tu vida, **TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE.**

Si tu pareja te controla, crítica cómo eres, lo que haces, con quien te juntas, tu familia, etc., **ALERTA**, algo no está funcionando.

No tiene sentido... que diga que te quiere si después no confía en ti.


No te puede exigir... cariño y dedicación completa, ni justificar sus celos por amor.

No puede decirte.... con quién debes hablar o salir,

No puede cuestionar.... las intenciones de cualquier persona con la que te relaciones.



Señales de alerta	Descripción
<p>Te degrada: te quita valor como persona</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Te trata como inferior, estúpida o inútil</li> <li>- Se burla de tu imagen y tu apariencia</li> <li>- Busca tus errores y fallos todo el tiempo</li> <li>- Critica tu capacidad como pareja, compañera sexual, madre o trabajadora</li> </ul>
<p>Se pone a la defensiva: tú eres la responsable de sus actitudes violentas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le quita gravedad a cualquier agresión</li> <li>- Lo explica desde la lógica, con coherencia, lo racionaliza</li> <li>- Da lástima y pena, te chantajea emocionalmente, hace que tú te sientas culpable</li> </ul>
<p>Te impide satisfacer tus necesidades básicas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controla tus salidas y horarios, dónde puedes y dónde no</li> <li>- Te da poco dinero para las necesidades de la casa, y además con reproches</li> <li>- Te exige cuentas detalladas del dinero que manejas</li> <li>- Interfiere en tus decisiones laborales o formativas</li> </ul>

Señales de alerta	Descripción
<p data-bbox="167 414 391 448">Le tienes miedo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Te amenaza (con echarte de casa, quitarte a tus hijas e hijos, incrementar el maltrato, de muerte, con suicidarse...)</li> <li>- Te agrede físicamente y/o sexualmente</li> <li>- Utiliza gestos, miradas, posturas o tonos de voz amenazantes</li> <li>- Te grita y hace ostentación de fortaleza física</li> <li>- Rompe o lanza objetos, ensucia o desordena la casa a propósito</li> <li>- Ataca a los animales domésticos</li> </ul>
<p data-bbox="167 896 502 929">Te trata como un objeto</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ignora, tu presencia y lo que digas, te niega la palabra para castigarte</li> <li>- Toma decisiones él solo, sin respetar tu opinión ni contar con ella</li> <li>- Te espía continuamente</li> <li>- Destroza objetos que tienen valor sentimental para ti</li> <li>- Te obliga a prácticas sexuales que no deseas y es desconsiderado durante las relaciones sexuales.</li> <li>- Te da órdenes constantemente, te exige obediencia</li> <li>- Te manda continuamente mensajes</li> </ul>

## **¿Por qué hay mujeres que aguantan?**

La violencia de género varía mucho de una relación a otra. Una de las principales dificultades es identificar y reconocer las actitudes violentas.

Llegar a una situación de violencia de género es un proceso muy lento, que poco a poco va aumentando de intensidad y reduciendo la capacidad de la mujer.

Como el proceso es lento, la mujer se puede llegar a adaptar a la realidad de violencia que está viviendo. Muchas mujeres no dan importancia a las agresiones que reciben, las niegan ante los demás, se creen responsables de lo que les está pasando, justifican al agresor, etc., y acaban por ver normal su situación.

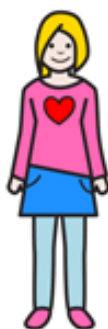
Si a esto le sumamos el miedo a nuevas agresiones, la falta de expectativas de futuro, las amenazas, los sentimientos de vergüenza o fracaso, o el trastorno que podría suponer en sus hijas e hijos, es comprensible que les parezca imposible cambiar la situación.

## Le puede pasar a cualquiera

No hay un perfil de mujer víctima, cualquier mujer puede sufrir violencia de género.

Sin embargo, hay situaciones o etapas de la vida que requieren atención especial:

### Soy una chica joven



La adolescencia y la juventud son etapas de la vida en las que somos especialmente vulnerables.

Las redes sociales son un elemento de gran importancia en las relaciones durante esta época: Hay que vigilar su uso y cómo las pueden llegar a usar para controlarte.

Puede que sea la primera vez que creas que te has enamorado y que no hay nada más allá de la relación que tienes con tu chico, pero has de saber establecer unos límites.

Tu pareja es un maltratador aunque no te haya pegado nunca, si te:

- Controla el móvil para saber cuándo te conectas al WhatsApp, si controla tu Facebook y te dice a quiénes tienes que admitir o rechazar.
- Dice cómo te tienes que vestir o maquillar
- Pone horarios cuando no estás con él
- Aleja de tu grupo de amigas o las insulta
- Ridiculiza tus aficiones y tus gustos

Si tienes dudas sobre si tu novio te trata bien, **cuéntalo**.

Habla con alguien en quien confíes: tus padres, una amiga o amigo, alguna profesora o profesor de confianza, otros familiares...

Si eres menor de edad, es importante que tus padres conozcan la situación en la que te encuentras.

## Soy extranjera

Las mujeres extranjeras maltratadas no suelen contar o denunciar por miedo a que las expulsen o a perder a sus hijas e hijos.

Si eres extranjera, en situación regular o irregular,

tienes los mismos derechos que una mujer española

ante una situación de violencia de género.



Tienes derecho a:

- Recibir información y asesoramiento especializado.

- Asistencia social (psicológica, social y jurídica),

a través de los servicios de emergencia, atención, apoyo, acogida

y recuperación integral.

Tus hijos e hijas también tienen estos derechos.

- Asistencia y representación legal gratuita si quieres denunciar y vas a un juicio, o si quieres divorciarte.

Para acceder a otros derechos debes denunciar y tener una resolución judicial que reconozca que eres víctima de violencia de género.

Así, tendrás derechos laborales, prestaciones de la Seguridad Social, y derechos económicos.

Con la resolución judicial, puedes adquirir el permiso de residencia y de trabajo.

Si necesitas más información, contacta con los centros especializados que te proponemos más adelante en esta guía.

Tienen traductores en 51 idiomas por si no hablas bien castellano.

## Soy muy mayor



Las mujeres mayores son las que tienen más riesgo de sufrir maltrato

y las que menos se visibiliza.

Se hacen preguntas como ¿qué voy a hacer? ¿Qué hará él sin mí?

¿Dónde voy a ir? ¿Qué pensarán mis hijos, mi familia?

Y así les cuesta todavía más poner fin a esa situación.

Son, además, mujeres especialmente vulnerables ya que han estado sufriendo maltrato muchos años y pueden ver la situación como imposible de cambiar.

Cuanto mayor es una mujer y más tiempo lleva en una relación, más trabajo le cuesta dar el paso para romper con la violencia.

Pero no es imposible.

Debes pedir ayuda.

Es muy importante recibir apoyo de los servicios especializados que te proponemos en el apartado de Recursos de esta guía, para fortalecerte y ayudarte a salir de la rutina en las que estás metida, y en cualquier decisión que tomes.

Los profesionales de estos servicios te acompañaran, sin juzgarte ni presionarte.

## Tengo una discapacidad



En el caso de mujeres con algún tipo de discapacidad, la violencia de género se convierte en un problema más complicado.

Su situación de vulnerabilidad y dependencia es mucho mayor.

Hemos de tener en cuenta que:

- Tienen menos capacidad para defenderse.
- En algunos casos, no pueden comunicarse con fluidez, tienen dificultad para expresar malos tratos y que les crean.
- En muchos casos dependen de la asistencia y cuidados de su propia pareja.

Los agresores se creen impunes, y las agresiones pueden ser más y más violentas.

Ante estas situaciones es necesario el compromiso social de todas y todos.



Desde la red de recursos especializada colaboramos con entidades

que trabajan con personas con discapacidad, para orientarte y ayudarte.

## ¿Qué hago si creo que puedo ser agredida?

LLAMA AL 112.

ANTICIPATE Y PONTE EN CONTACTO CON PROFESIONALES.

Desde el 112:

- Avisan a la Policía
- Contactan con los servicios sanitarios, sociales, de asistencia jurídica y psicológica.
- Gestionan un alojamiento de urgencia y el desplazamiento.



Este servicio funciona todo el año las 24 horas, es gratuito, y permite localizar el número desde el que se realizó la llamada. Tienen intérpretes en 51 idiomas por si no hablas bien castellano.

Si ya has sufrido agresiones y sabes que puede volver a ocurrir...

Prepara previamente la huida. Es muy importante que sepas qué hacer.

Piensa:

- Dónde puedes ir: si tienes familia o amistades a las que puedas acudir, explícales la situación. Si no, ponte en contacto con los servicios que te recomendamos en esta guía y te ayudaremos.
- Valora cuál es el mejor momento para huir, tanto para ti como para tus hijas e hijos.
- Qué tienes que llevar: los DNI, NIE o pasaportes tuyo y de tus hijas e hijos, tarjetas sanitarias, medicamentos que preciséis, cuentas bancarias, teléfonos de interés y algo de ropa.

Si no tienes tiempo para preparar nada...

Llama al 112.

Te proporcionarán alojamiento, manutención, ropa, asistencia sanitaria y todo lo que necesites.

Si no puedes huir ni llamar a la policía...

Enseña a tus hijas e hijos a esconderse y llamar al 112.



Intenta protegerte, utiliza tus brazos para cubrir tu cara y tu cabeza,  
trata de interponer muebles, sillas,  
evita entrar en la cocina y en las habitaciones  
en las que haya utensilios que pueda utilizar como armas,  
evita las ventanas y balcones, grita,  
intenta huir a la calle o a casa de alguna vecina o vecino.

### ¿Qué debo hacer después de una agresión?



Si has sufrido una agresión física o sexual, ve a urgencias cuanto antes.

No te laves

No te cambies de ropa.

No te preocupes por la imagen, el personal sanitario sabe perfectamente qué tiene que hacer.



Y RECUERDA, si estás confundida y no sabes qué hacer, ponte en contacto con el 112 y pide hablar con la trabajadora social de violencia de género. Ella te apoyará y te explicará qué hacer

## ¿Qué debo hacer para poner una denuncia?

1. Infórmate: Busca asesoramiento jurídico para conocer tus derechos, saber cómo explicar la agresión, cómo será el proceso y las consecuencias de denunciar.

En cualquier CAVI (Centros de Atención Especializada para Mujeres Víctimas de Violencia de Género) te informarán.

2. Busca un abogado: Llama al 112, te asignarán un abogado para acompañarte a poner la denuncia.
3. Dirígete a la Policía Nacional, Guardia Civil, o al Juzgado de Guardia del lugar donde te ha agredido.



No es necesario denunciar para ser atendida en un recurso especializado para mujeres que han sufrido o sufren violencia.

Debes tener claro que la denuncia no siempre es la solución definitiva.

## Otros recursos



### Teléfono 016

Parecido al 112. Es gratuito y ofrece servicio las 24 horas.  
Te asesoran en temas jurídicos por teléfono.

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



Proporcionan tratamiento individualizado para superar los maltratos.

No es un servicio de urgencia sino de apoyo y acompañamiento.

Debes pedir cita: T. 901 101 332

La atención es gratuita y la asistencia anónima y confidencial.

Puedes acudir a un CAVI distinto al de tu municipio.

Pídelo cuando solicites la cita previa.

### Centro de Emergencia para Mujeres Víctimas de Violencia de Género

Alojamiento seguro para situaciones urgentes de peligro.



Llama al 112. Ellos organizarán tu traslado y el de tus hijas e hijos.

Para acceder a uno de estos centros no es obligatorio denunciar, aunque es recomendable.



Una vez en el Centro tendrás el apoyo de profesionales. Estos centros son provisionales, hasta que pase la situación de peligro.

Luego puedes ir a una Casa de Acogida.

### **Casa de Acogida o Piso Tutelado**

Alojamientos temporales para mujeres víctimas de violencia de género y a sus hijos e hijas.



Las estancias suelen ser de unos 6 meses.

Desde estos alojamientos te ayudarán a volver a tener una vida social y laboral.

Para acceder a una casa de acogida o a un piso tutelado debes acudir a un CAVIS o Centro de Emergencia.

### **Servicio de atención psicológica para menores**

Si tus hijas o hijos necesitan ayuda psicológica,



pide cita con una psicóloga del CAVI:

T. 901 101 332

T. 112

### **Portal de igualdad y prevención de violencia de género**

Si quieres más información sobre programas, actividades y publicaciones

de la Dirección General de la Mujer, entra en:

[www.igualdadyviolenciadegenero.carm.es](http://www.igualdadyviolenciadegenero.carm.es)



*Los pictogramas de esta publicación pertenecen a la colección ARASAAC, propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao.*



**RECUERDA:**



**SI ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE PELIGRO LLAMA AL 112**

**SI NECESITAS APOYO O ASESORAMIENTO LLAMA AL 901101332**

