



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

GUÍA PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO DEL AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

**SI ERES MUJER CON O SIN DISCAPACIDAD Y ESTAS SIENDO VÍCTIMA DE
LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

O

**SI ERES UNA CIUDADANA O UN CIUDADANO QUE TIENES CONOCIMIENTO
DE UN CASO DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

LO SIGUIENTE, PUEDE AYUDARTE



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

1. QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada” (art. 1 de la Declaración Sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer de las Naciones Unidas, 1993).

“Todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad”, (ley

orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género).

“Cualquier acto de violencia hacia las mujeres, que se ejerce contra ellas por el hecho de serlo, y que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, incluyendo las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como privada” (la Ley 13/2010, de 9 de diciembre, contra la violencia de género en Castilla y León).



2. MITOS Y ESTEREOTIPOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Mitos sobre la violencia contra las mujeres

Existen determinadas explicaciones sobre la violencia de género que, además de erróneas, son un intento de encubrir la causa esencial de la violencia de género.

✓ MITOS SOBRE LA VIOLENCIA MASCULINA

“El consumo de alcohol y otras drogas determinan el ejercicio de la violencia”.

Si bien estas sustancias son factores desinhibidores, lo más significativo de ellas es que permiten al varón autorizarse a llevar adelante una previa intencionalidad y, a la vez, tranquilizar su conciencia y anular su autocrítica. (Es decir, se bebe para pegar y no se pega por beber.) Excepto pocos casos, los varones “saben” cuándo y con quién pueden ser violentos.

Es llamativo que estos factores suelen ser más empleados como explicación causal de la violencia por los abogados defensores de los varones violentos en los juicios, que por los mismos varones.

“Han sufrido violencia durante la infancia o han presenciado violencia entre los padres”

No se puede establecer una relación causal entre pasado de violencia y violencia actual aunque la experiencia de crecer presenciando violencia directa, humillaciones o privaciones y exigencias emocionales, el ser testigo de abusos contra su madre o el sufrirla ellos mismos, donde los niños aprenden que es posible lastimar a una persona amada, sea un factor de riesgo.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

“Los varones son “naturalmente” violentos”

No todos los varones ejercen violencia, aunque podrían ejercerla (al igual que las mujeres). La “facilitación” natural para el descontrol que algunos alegan tampoco es tan natural, tanto que, los varones pueden contener y evitar su violencia si el contexto no lo permite o les pueden acarrear perjuicios -salvo casos de patología orgánica cerebral o psicopatología grave-.

En cuanto a la testosterona -la hormona masculina- que influye en la sexualidad de los humanos y en el nivel de inquietud psicomotora, su influencia en la manifestación de la agresividad depende de una compleja trama de permisos/ inhibiciones sociales y subjetivas. Los varones son violentos por razones “culturales” y no naturales.

“Los varones que ejercen violencia sufren problemas “psíquicos”

Hasta la creciente deslegitimación de estas acciones, la violencia masculina acotada al ámbito privado era parte de la “normalidad” masculina. Los varones violentos no padecen especialmente patología psiquiátrica, ni son desequilibrados. Si bien, hay algunos varones -pocos- que por su patología son violentos en cualquier situación, la mayoría discrimina “muy cuerdamente” en que situaciones se pueden “permitir” ejercer violencia.

Algunos varones violentos son conocidos como irritables, pero muchos son “gente normal”, buenos vecinos, solidarios con la comunidad.

No tienen tampoco doble personalidad, sino que su violencia sólo aflora “cuando la mujer no se somete”.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

“Los varones que ejercen violencia tienen baja autoestima”

Si bien la baja autoestima puede ser una característica en los varones que ejercen violencia, no es un hallazgo constante. Existe un grupo de varones que, por el contrario, tienen una autoestima elevada, aunque generalmente con características débiles en tanto depende para su sostenimiento del sentirse superior.

“Sólo algunos varones ejercen violencia”

En cuanto a la cantidad de varones que ejercen violencia se puede convenir que si definimos como violencia únicamente a la violencia física o sexual y nos fijamos en la violencia que se ejerce a través de acciones físicas y sexuales graves, y si además sólo tenemos en cuenta la violencia que se denuncia, pudiera parecer que no son muchos los varones que

ejercen este tipo de violencia. Sin embargo, no sólo existe esta violencia que se muestra en los medios de comunicación y que es motivo de preocupación, porque supone riesgo para la vida, sino que también existen otros tipos de violencia más cotidianas y menos visibles ejercidas por los varones, que se comentan en esta guía.

✓ MITOS SOBRE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

La violencia contra las mujeres está rodeada de prejuicios que justifican a los hombres y responsabilizan a las mujeres de la violencia que sufren. Estas ideas preconcebidas y erróneas, influyen y predisponen negativamente ante las mujeres víctimas e impiden, en ocasiones, actuar de forma efectiva tanto en la detección precoz, como en la intervención sociosanitaria.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

Algunos de estos mitos son:

“Pertenece a sectores socialmente desfavorecidos o marginales y con escasos recursos económicos”

La realidad es que la violencia de género se produce en todos los niveles socioeconómicos y culturales. Sin embargo, las mujeres que tienen redes sociales y familiares que las apoyan afectiva y económicamente, no buscan ayuda en los recursos sociosanitarios públicos, ni suelen presentar denuncias, por lo que las características de las mujeres que son atendidas en los servicios sociales refuerzan la idea de que solamente en las familias desestructuradas y con problemas económicos, de marginación o bajo nivel cultural se produce la violencia de género. Además, las mujeres de alto nivel socioeconómico se sienten muy presionadas socialmente para ocultar su problemática.

“Los malos tratos los sufren mujeres con unas características determinadas de personalidad o que tienen un comportamiento provocador”

Se responsabiliza a las mujeres del comportamiento de los hombres, ya que se les supone que pueden hacer que un hombre violento “cambie si lo tratan con comprensión y paciencia y no lo ponen nervioso”. Se ignora que los maltratadores puedan ver como provocación cualquier actitud femenina que implique una transgresión a su rol tradicional de atención y cuidado del varón.

Debido a esta falsa creencia, las mujeres tienden a pensar que si no hubieran adoptado una conducta determinada (*si no hubieran sido provocativas*) podrían haber evitado la violencia. Sin embargo, la violencia ejercida no depende de lo que haga o no la mujer, sino de la atribución de significado que el varón da a la



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

conducta de ella: cualquier cosa (y hoy puede ser una y mañana) que él sienta que ataca su estatus o virilidad es provocador.

“Las mujeres que continúan y “aguantan” una relación donde hay violencia en el tiempo, incluso años, es porque quieren”

Hay muchos motivos por los que las mujeres soportan durante años esa situación: el estado emocional que produce la violencia (la pérdida de autoestima, la depresión, el miedo, los sentimientos de incapacidad), la falta de apoyo familiar y de relaciones afectivas, la esperanza de que su pareja cambie, las expectativas sociales sobre las mujeres, las dificultades económicas al tener que empezar una nueva vida, los procesos a los que tiene que enfrentarse, la falta de apoyo social... hacen que una mujer tarde en tomar la decisión de terminar con la situación de maltrato.

“Los malos tratos a mujeres son actos o comportamientos aislados”

La violencia grave es sólo la punta del iceberg de una enorme cantidad de violencias: diversos tipos y grados de violencias físicas leves, violencias psicológicas, violencias emocionales, violencias económicas, violencias contra los objetos o personas queridas por la víctima y micromachismos..., que circulan en la cotidianidad de muchos hogares.

La violencia física, por supuesto, ocupa un lugar destacado entre estas violencias. Pero si partimos de una de las definiciones sobre la violencia de género: *“cualquier acto de violencia hacia las mujeres, que se ejerce contra ellas por el hecho de serlo, y que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, incluyendo las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la*



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

*libertad, tanto si se produce en la vida pública como privada*¹, no podemos negar que la violencia que mayoritariamente padecen las mujeres a manos de varones es más generalizada y cotidiana. Violencia que, en algunos casos, produce daños físicos, pero que siempre produce daños mucho menos visibles y duraderos como son los daños a la autonomía, autoestima y dignidad. La violencia no consiste habitualmente en actos o comportamientos aislados sino en un proceso de vulneración.

¹ Ley 13/2010, de 9 de diciembre, contra la violencia de género en Castilla y León, entiende por violencia de género



✓ ESTEREOPTIPOS:

1. Es un fenómeno que forma parte de la violencia generalizada en el mundo actual.

La agresividad es inherente al ser humano, pero la violencia se desata por muchos factores y es el resultado de la acción recíproca y compleja de factores individuales, relacionales, sociales, culturales y ambientales.²

Muchos de los valores que magnifica la sociedad actual favorecen el uso intencional de la violencia para conseguir poder: poder físico, poder económico, poder social, etc. La violencia de género es diferente a cualquier otra porque, esencialmente, el factor de riesgo es ser mujer.

Pero, además, en el caso de la violencia de género ejercida en el marco de una relación sentimental, hay otros factores que la distinguen:

- La víctima puede amar a su agresor y ese espacio de afecto es el que él utiliza.
- Es el único caso en el que el agresor justifica la violencia en nombre del cariño.
- Su principal objetivo es 'aleccionar', 'reeducar', 'controlar' a través del miedo, no exactamente producir un daño físico. El mensaje que lanza el agresor es de dominación: temeridad.
- Siempre es psicológica, en ocasiones llega a ser física, sexual, económica, etc.
- Se puede desatar en lugares públicos, pero casi siempre se produce en un entorno privado, lo que facilita que sea 'invisible' para el resto del entorno de la víctima.

² Organización Mundial de la Salud (OMS), 2002.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- Se trata de una violencia 'extendida' a propiedades de la víctima y también a sus seres queridos: hijos e hijas, familiares, etc.

2. Toda la violencia de género es violencia doméstica.

La violencia doméstica hace referencia a todas las formas de maltrato que tienen lugar en las relaciones entre las personas de una familia.

Cuando en lo doméstico se produce violencia de género se trata de una forma particularmente perversa, porque allí donde *las mujeres y las niñas* deberían sentirse más seguras, la familia, es el lugar en el que a menudo sufren el terror del abuso físico, psicológico, sexual y económico.”

Si no se diferencia entre violencia doméstica y violencia de género, se corre el riesgo de invisibilizar la violencia

que sufren niñas, niños, adolescentes, discapacitadas y personas dependientes que viven bajo el mismo techo que sus agresores. Por otra parte, pone el acento en un ámbito y obvia y olvida tanto otros espacios donde se produce violencia contra las mujeres como sus causas últimas.

3. La Ley discrimina a los hombres respecto de las mujeres.

Se puede considerar que la Ley discrimina a los hombres afirmando que los motivos de tal discriminación vendrían a concretarse en dos aspectos: por sancionar a los hombres más severamente si agreden a una mujer; y por estar excluidos de la tutela penal reforzada que se concede a la mujer en situaciones de violencia de género. Pero con la Ley en la mano se argumenta que ésta, apostó por la



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

protección de las mujeres ante la violencia y, por esa razón, visibilizó una serie de medidas:

- Agravante específico en el delito de lesiones para los casos en que *“la víctima fuere o hubiere sido esposa, o mujer que estuviere o hubiere estado ligada al autor por una análoga relación de afectividad, aun sin convivencia”*³.
- Las amenazas y coacciones leves contra la mujer se elevan a la categoría de delito⁴.

El Tribunal Constitucional ha rechazado sucesivamente la idea de discriminación de los hombres cada vez que ha examinado estos tipos penales modificados por la Ley Integral. Se regulan hechos distintos y se aplican penas diferenciadas para supuestos distintos,

³ Art. 148.4º y art. 153 del Código Penal

⁴ Art. 171 y 172 del Código Penal.

favoreciendo así el desarrollo del artículo 9.2 de la **Constitución española** en cuya virtud los poderes públicos tienen el deber de *“promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas”* y de *“remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud”*, facilitando *“la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social”*. En otros términos: remover los obstáculos que obstruyen la igualdad sustancial con el fin de hacer posible la participación de toda la ciudadanía en la vida pública en condiciones de igualdad, cualquiera que sea su sexo, etnia o condición personal, cultural o social.

Dado que la violencia de género es la máxima expresión de la discriminación estructural que sufren las mujeres en la sociedad actual, y que la responsabilidad de tales actos es de hombres, no tendría sentido que en la lucha contra este fenómeno



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

se favoreciera un trato igualitario de hombres y mujeres frente a dichos actos. *Una acción teóricamente neutra, sí sería discriminatoria.*

El Tribunal Constitucional llegó a la conclusión de que el artículo 153.1 del Código Penal, que considera el agravamiento de la sanción en aquellos supuestos en los que el autor del maltrato sea el hombre y la víctima la mujer en el seno de las relaciones de pareja presentes o pasadas, no vulnera el artículo 14 de la Constitución (*los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.*), sino que se fundamenta en una diferenciación razonable que no conduce a consecuencias desproporcionadas.⁵

No nos encontramos ante una Ley discriminatoria, sino todo lo contrario: se trata de una Ley *que lucha contra una discriminación ejercida durante siglos sobre las mujeres.*

4. *También se produce violencia de género de mujeres hacia hombres.*

La frecuencia estadística con la que ocurren los casos es un indicador de que se trata de violencia de los hombres contra las mujeres. Por ejemplo, entre 2001 y 2005 el 94,49% de los autores de los homicidios y asesinatos consumados, enjuiciados y sentenciados fueron hombres. En 2006 asciende al 97% de los casos.

Los datos reflejan que la violencia afecta mayoritariamente a las mujeres y demuestran que es mayor la vulnerabilidad de éstas a sufrir actos violentos

⁵ Sentencia 59/2008, de 14 de mayo.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

y no, el mero dato del sexo o del género, lo que justifica la distinta tutela penal.⁶

5. *Si una mujer sigue viviendo con su maltratador, es porque quiere.*

El daño psicológico que se le produce a la víctima es tal que le limita, e incluso le paraliza, en la toma de decisiones. Muchas mujeres necesitan asesoramiento y atención adecuados antes de dar el paso de denunciar porque tienen miedo, no encuentran apoyo en su entorno, no confían en las instituciones o, simplemente, porque no encuentran la fuerza psicológica para hacerlo.

6. *Hay un elevado número de denuncias falsas.*

⁶ Estudio sobre la Aplicación de la Ley Integral contra la Violencia de Género por las Audiencias Provinciales. 2009. Grupo de Expertas y Expertos en Violencia Doméstica y de Género del Consejo General del Poder Judicial.

En general, los procedimientos para regular las relaciones familiares se llevan a efecto de mutuo acuerdo entre las partes porque es lo más ágil y económico, y lo menos gravoso emocionalmente para las personas implicadas.

No hay ninguna disposición que aplique ventajas, ni procesales ni sustantivas, a un divorcio en el caso de violencia de género. Ni siquiera en relación con las hijas e hijos.

Pero hay una insistencia en propagar la idea de que las mujeres denuncian falsamente por violencia de género.



3. TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

VIOLENCIA FÍSICA, *“que comprende cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer con resultado o riesgo de producir lesión física o daño”*:

- Golpear, pinchar, tirar del pelo, abofetear.
- Escupir.
- Agarrar con fuerza, empujar.
- Provocar abortos.
- Tirar objetos con violencia para dar o atemorizar.
- Intentos de estrangulamiento.
- Utilizar armas.
- Quemar.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA, *“que incluye toda acción u omisión intencional que produce en las mujeres desvalorización o sufrimiento, a través de amenazas, humillaciones o vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción verbal, insultos, aislamiento con privación*

de sus relaciones sociales, culpabilización, limitaciones de su ámbito de libertad y cualesquiera otros efectos semejantes”.

- Intimidación y amenazas.
- Insultos y gritos.
- Crítica demoledora, burlas y menosprecio. (*“Estas loca, eres una exagerada, me has provocado, no sabes hacer nada, no sirves para nada, te lo mereces, no eres nada sin mí”*).
- Chantaje y manipulación para que la persona no se vista como quiere, con quién debe relacionarse y con quién no, sobre los gustos, etc.
- Control de los amigos, la familia, del tiempo libre, de la vida social, de las labores del hogar, de las redes sociales.
- La persecución o vigilancia constante.
- Restringir la libertad recurriendo al miedo o la violencia.

VIOLENCIA SEXUAL, *“que consiste en cualquier acto de naturaleza sexual no consentido por las mujeres, como son*



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

las agresiones y los abusos sexuales”, abarcando la imposición, mediante la fuerza o con intimidación, de relaciones sexuales no consentidas y el abuso sexual, con independencia de que el agresor guarde o no relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco con la víctima:

- Agresiones sexuales muy graves: violaciones, sea penetración vaginal, anal o bucal y la introducción de objetos por cualquiera de estas vías, empleando la violencia o la intimidación.
- Conductas que atenten contra la libertad sexual como tocamientos o contactos no deseados.

VIOLENCIA ECONÓMICA, *“que consiste en la privación intencionada y no justificada legalmente de los recursos necesarios para el bienestar físico o psicológico de las mujeres y personas dependientes de las mismas, así como la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito familiar o de pareja”*.

- Impedir el acceso al manejo de sus propios ingresos.

- Impedir manejar un presupuesto.
- Intentar manejar los recursos de ambos sin permitir dar opiniones sobre cómo y en qué usar el dinero.
- Retener las tarjetas de crédito.
- Ocultar el dinero que gana.

TRÁFICO Y TRATA DE MUJERES Y NIÑAS CON FINES DE EXPLOTACIÓN, prostitución y comercio sexual, cualquiera que fuere el tipo de relación que una a la víctima con el agresor y el medio utilizado.

- Prostitución infantil, en las calles o en el interior de establecimientos, en lugares como burdeles, discotecas, salones de masaje, bares, hoteles y restaurantes, entre otros.
- El turismo sexual infantil.
- La producción, promoción y distribución de pornografía que involucra niños, niñas y adolescentes.
- El uso de niños en espectáculos sexuales (públicos o privados).



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

VIOLENCIA ORIGINADA POR LA APLICACIÓN DE TRADICIONES CULTURALES *“que atenten o vulneren los derechos humanos”*: como la **Mutilación genital femenina**, que comprende el conjunto de procedimientos que implican una eliminación parcial o total de los genitales externos femeninos o lesiones causadas a los órganos genitales femeninos por razones culturales, religiosas o, en general, cualquier otra que no sea de orden estrictamente terapéutico, aun cuando se realicen con el consentimiento, expreso o tácito, de la víctima. **El matrimonio precoz o forzado**, entendido como un matrimonio en el que no haya existido un consentimiento libre y pleno de la mujer para su celebración, bien porque haya sido fruto de un acuerdo entre terceras personas, ajeno a la voluntad de aquella, bien porque se celebre bajo condiciones de intimidación o violencia o porque no se haya alcanzado la edad prevista legalmente para otorgar dicho consentimiento o se carezca de capacidad para prestarlo, incluso si en el momento de la celebración no se hubiera procedido a su incapacitación judicial.

Otros como crímenes por honor, crímenes por la dote, ejecuciones extrajudiciales, ejecuciones o castigos por adulterio o violaciones por honor,...

ACOSO SEXUAL, *“cuando se trate de un comportamiento verbal, no verbal o físico no deseado de índole sexual contra una mujer por razón de su género que tenga como objeto o produzca el efecto de atentar contra su dignidad, o le cree un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante, ofensivo o molesto”*.

Incluye aquellas conductas consistentes en la solicitud de favores de naturaleza sexual, para sí o para una tercera persona, prevaleciendo el sujeto activo de una situación de superioridad laboral, docente o análoga, con el anuncio expreso o tácito a la víctima de causarle un mal relacionado con las expectativas que la víctima tenga en el ámbito de dicha relación, o bajo la promesa de una recompensa o



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

premio en el ámbito de la misma. Se incluye el acoso ambiental que busque la misma finalidad o resultado.

Pueden ser desde molestias a abusos serios, que pueden llegar a involucrar forzosamente actividad sexual. Ocurre típicamente en el lugar de trabajo u otros ambientes donde poner objeciones o rechazar puede tener consecuencias negativas.

- Violencia física.
- Tocamientos y/o acercamientos innecesarios.
- Comentarios y preguntas sobre el aspecto, el estilo de vida, la orientación sexual.
- Llamadas de teléfono ofensivas.
- Silbidos, gestos de connotación sexual, presentación de objetos pornográficos.

ACOSO LABORAL POR RAZÓN DE GÉNERO, “*consistente en la realización de actuaciones discriminatorias o la*

amenaza de éstas en el ámbito laboral cuando tengan como causa o estén vinculadas con su condición de mujer”.

- La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres, habla de ello en su artículo 7.2.: “*Constituye acoso por razón de sexo cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.*”
- Situaciones donde se produce aislamiento, rechazo o prohibición de comunicación. Se persigue aislar a la víctima y así reducir sus posibilidades para mantener contactos sociales y de comunicarse adecuadamente con su entorno. Se suele recurrir a actos como asignarle puestos de trabajo que le aislen de sus compañeros y compañeras o ignorar su presencia.
- Situaciones contra la dignidad personal dirigidas a desacreditar o impedir a la víctima mantener una reputación



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

personal o laboral, ridiculizándola a través de comentarios desfavorables o insultantes sobre la apariencia o la vida personal, calumniándola o cuestionando de manera injusta sus decisiones.

- Situaciones que agreden las condiciones de trabajo y con las se busca reducir la ocupación de la víctima y su empleabilidad. Estas pueden ir desde no asignarle trabajo alguno o asignarle tareas totalmente inútiles, sin sentido o degradantes, pasando por la atribución sistemática de tareas diferentes, superiores o inferiores a las competencias de la persona, e incluso, impartir órdenes contradictorias o imposibles de cumplir.
- Situaciones que afectan a la salud física o psíquica de la víctima, como son obligarle malintencionadamente a realizar trabajos peligrosos o especialmente nocivos para la salud.
- Situaciones que contengan violencia verbal o gestual, como puede ser amenazarle verbalmente o mediante gestos de violencia física como empujones.

ABUSOS SEXUALES A NIÑAS, que incluye las actitudes y comportamientos, incluida la exhibición ante ellas y la observación de las mismas realizada por un adulto para su propia satisfacción sexual o la de un tercero, bien empleando la manipulación emocional, el chantaje, las amenazas, el engaño o la violencia física. El abuso sexual no es sólo penetración o agresión física:

- Tocamientos.
- Masturbación.
- Sexo oral.
- Exhibicionismo.
- Erotización con relatos de historias sexuales.
- Vídeos, películas o fotografías.

VIOLENCIA CONTRA LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS de las mujeres, que comprende cualquier tipo de actuación que impida o restrinja el libre ejercicio por las mujeres de su derecho a la salud reproductiva y, por tanto, que afecte a su libertad para disfrutar de una vida sexual



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

satisfactoria y sin riesgos para su salud, a su libertad para acceder o no a servicios de atención a la salud sexual y reproductiva, anticonceptivos y para ejercer o no su derecho a la maternidad.

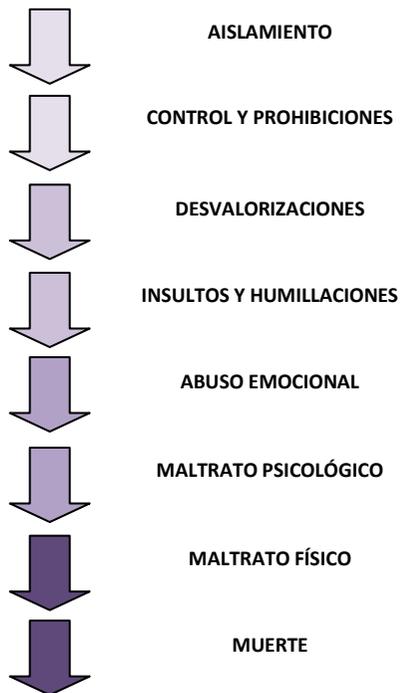
- Embarazo forzado.
- Aborto forzado.
- Esterilización forzada.
- Matrimonio forzado.

Cualquier otra forma de violencia “*que lesione o sea susceptible de lesionar la dignidad, la integridad o la libertad de las mujeres basada en la pertenencia al sexo femenino*”.⁷

⁷ Clasificación basada en la Ley 13/2010, de 9 de diciembre, contra la violencia de género en Castilla y León



4. EL PROCESO DE LOS MALOS TRATOS



La violencia dentro del espacio doméstico se desarrolla mediante ciclos donde:

- La intensidad y la frecuencia de la violencia se establece progresivamente agravándose con el paso del tiempo.
 - Suele empezar por agresiones emocionales, psicológicas y verbales, denigrando y dirigiendo mensajes negativos sobre lo que la persona es y aquello que hace o dice. Suele ser en forma de bromas, burlas que dañan emocionalmente.
- También son frecuentes los chantajes afectivos, los celos y las comparaciones continuas con otras personas o la culpabilización por cualquier cosa a la otra persona.
- Pueden pasar varios años de violencia psicológica y verbal antes de que se produzca la primera agresión física.
 - Un paso agravante se da cuando el agresor intenta aislarla de su entorno, intimidándola con amenazas o bien empleando la violencia contra objetos de la casa.
 - En un principio, las reincidencias se producen en un intervalo de tiempo más o menos largo, haciéndose cada vez más brutales. Pero los ataques cada vez serán más frecuentes e intensos.
 - Las personas que se ven inmersas en este proceso muchas veces no llegan a comprenderlo hasta que no pasa mucho tiempo.



5. SECUELAS PSICOSOCIALES DE LA MUJER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

- Autoestima pendular.
- Interiorización 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.

Existen ciertas condiciones específicas, además de las que se dan en el resto de mujeres, que pueden



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

propiciar situaciones de violencia de género sobre **las mujeres con discapacidad**, tales como:

- Falta de autoestima e información, que hace creer a muchas mujeres que el maltrato es un fenómeno que no debe ser denunciado.
- Imposibilidad de hacer uso de los recursos disponibles en materia de violencia de género (centros de información, casas de acogida, información en formatos accesibles...).
- Poca credibilidad de las declaraciones que realizan las mujeres con discapacidad, especialmente aquellas con discapacidades que afectan a la comunicación o

de tipo intelectual, como interlocutoras válidas a la hora de denunciar.

- Imposibilidad real de defenderse físicamente del agresor.
- Miedo a perder al compañero maltratador de quien depende para realizar las actividades básicas de la vida diaria.
- Dificultad de acceso a un empleo.



6. CARACTERÍSTICAS DEL MALTRATADOR.

- Utiliza la violencia con el fin de doblegar la voluntad de la víctima.
- Los ejes en que basa los abusos 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.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

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.
 - Muchos agresores, piensan que las mujeres por tener discapacidad “*sufren menos, ya que tienen menos sensibilidad o raciocinio*”. Tienen la idea de que son ellas, faltas de atractivo, “*las que provocan al agresor*”. Suponen, que al tratarse de una agresión a una mujer con discapacidad, “*el delito es menos grave*” que si no tuviese discapacidad.



7. ESTRATEGIAS DEFENSIVAS DEL MALTRATADOR.

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”.

DESVIAN 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 sí 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

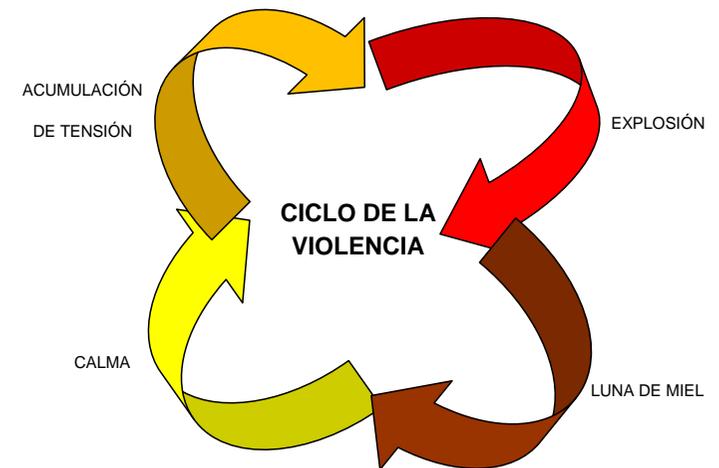
Atribuye a la víctima la responsabilidad de las conductas violentas.



8. FASES DEL CICLO DE LA VIOLENCIA

FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN: En esta fase, la tensión entre las partes va en aumento, existiendo diferencias entre ellas. Es importante saber que aquí, el agresor comienza a ejercer un maltrato psicológico.

- El agresor quiere controlar a la víctima.
- Es habitual que en esta etapa, la víctima intente complacer al agresor, para que la tensión entre ellos no vaya en aumento.
- La tensión, se manifiesta mediante diversas conductas como: menosprecios, insinuaciones, ira, sarcasmo, largos silencios, etc... y pueden también producirse agresiones físicas.
- La víctima tiende a minimizar el problema y a justificar la conducta del agresor.



FASE DE EXPLOSIÓN: En esta etapa del ciclo de la violencia de Lenore Walker, el agresor descarga toda la tensión de la fase anterior. Se caracteriza porque en ella, se producen las agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales más importantes.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

FASE DE LUNA DE MIEL: En esta etapa, el agresor muestra arrepentimiento por lo sucedido e inicia conductas compensatorias, para demostrar a la víctima que siente lo ocurrido y que no volverá a pasar nunca.

Esta fase, hace que la víctima, pueda observar el lado positivo de la relación con el agresor.

FASE DE CALMA: Como su propio nombre indica, esta fase del ciclo de la violencia de Lenore Walker, corresponde a una etapa calmada, sin discusiones entre las partes.

Si la víctima ha vivido ya el ciclo completo, puede tener la sensación de que esta fase existe, porque según el agresor todo está bien.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

9. ROMPER EL CÍRCULO

Intentar sacar tiempo para pensar y tomar decisiones. Esas decisiones te llevarán a unos cambios que necesitarán apoyo, búscalo en las personas que te quieren, no lo dudes, estarán contigo hagas lo que hagas.

Tu estado de ánimo es normal, no tengas pensamientos de culpabilidad por pensar en ti y en tus hijos.

Tienes que entender que una situación de muchos años no se soluciona rápidamente. Mentalízate de que tienes que cultivar la paciencia y verlo como una escalera hacia una meta. Cada peldaño es un paso adelante.

“LA VIDA ESTÁ SIEMPRE LLENA DE NUEVAS OPORTUNIDADES, APROVÉCHALAS”

Quedarte con tu pareja no detendrá la agresión, con el tiempo, la situación siempre empeora.

Tú no puedes cambiar a alguien que te maltrata.

Tú sí puedes cambiar tu vida y organizarla como quieras poco a poco, de hecho, seguro que si lo piensas, ya lo llevas haciendo mucho tiempo.

“CON AYUDA, EL CAMBIO ES POSIBLE Y CUANDO EMPIEZA, ES IMPARABLE”.

Tú sabrás como conseguir el paso de víctima paciente a ser superviviente responsable de tu cambio.

Tú tienes la responsabilidad de cuidarte y mantener una buena salud, has sobrevivido hasta ahora, eres capaz de seguir haciéndolo. Haz que lo más difícil sea cosa del pasado.



10. DÓNDE PUEDES DIRIGIRTE ANTE UNA AGRESIÓN Y QUÉ HAS DE SOLICITAR.

• **Teléfono 112. Hospital/Urgencias.**

En caso de emergencia, situaciones de posibles agresiones o peligro de la vida de la mujer, el **Teléfono 112**. Desde aquí se pone en marcha la intervención de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y también la atención sanitaria urgente.

En el Hospital o Servicio de urgencias, qué debes solicitar:

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

• **Teléfono 091 y Comisaría de policía.**

El **teléfono 091** es el número de emergencias de la Policía Nacional. Canaliza y da respuesta a las solicitudes urgentes y demandas de información de los ciudadanos en todo el territorio nacional.

Qué debes presentar y gestionar en la 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 (la UFAM).

• **Teléfonos 016 y 012. CEAS.**

El **teléfono 016** es el servicio telefónico de información y asesoramiento jurídico en materia de violencia de género del Estado.

El **teléfono 012** ofrece información general sobre temas de interés para la mujer, asesoramiento jurídico en diferentes materias y atención psicológica cuando la llamada así lo requiera. También ofrece atención específica e informa sobre recursos y programas existentes para víctimas de violencia de género

En los CEAS puedes:

- Solicitar telefónicamente entrevista.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- Solicitar acogimiento/Asistencia psicológica especializada.
- Solicitar ayuda económica.
- Solicitar becas escolares para los niños.
- Solicitar cualquier otro recurso, como ayudas económicas específicas.

La ubicación de los CEAS aparece al final de esta guía. Facilitan información y orientación a todos los ciudadanos en materia de servicios sociales y de violencia de género. Constituyen la puerta de entrada al sistema y cualquier persona puede acudir a ellos.

• **Asociaciones de Mujeres**

Te ofrecen:

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

• **Aplicación AlertCops** es el servicio de alertas de seguridad ciudadana que las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (FFCCSE) ponen a tu disposición para atenderte en situaciones de riesgo.

AlertCops es un canal complementario a los habituales con el que, entre otras funciones, podrás enviar alertas con imágenes o vídeos al centro policial más cercano, comunicarte por chat directamente y recibir avisos de seguridad enviados por los servicios de seguridad públicos, para que puedas recibir una atención más rápida y eficaz.

Además, si lo deseas, podrás compartir tu posición con los tuyos o con los centros públicos de rescate que presten el servicio.





EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad



Teléfonos de Atención a Víctimas de Violencia de Género y Servicio de Información Especializada a la Mujer.



11. APOYOS, SERVICIOS Y RECURSOS PARA LA MUJER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA CIUDAD DE ZAMORA.

APOYOS	A LA FAMILIA Y A LA AUTONOMÍA PERSONAL: <ul style="list-style-type: none">- Apoyo personal y familiar.- Puntos de encuentro familiar. PARA LAS NECESIDADES BÁSICAS: <ul style="list-style-type: none">- Prestaciones económicas y ayudas (te darán toda la información necesaria en el CEAS que te corresponde y centros de atención a la mujer).
SERVICIOS DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA	<ul style="list-style-type: none">- Apoyo psicológico a víctimas de violencia de género.- Orientación y asesoramiento jurídico.- Defensa gratuita para mujeres y niñas/os por agresión o abuso sexual, para huérfanos menores y personas dependientes de mujeres maltratadas.- Servicio de traducción e interpretación.- Tratamiento psicológico a maltratadores.
RECURSOS	ALOJAMIENTO: <ul style="list-style-type: none">- Centros de Emergencia.- Casas de Acogida.- Viviendas y viviendas individuales.- Centros de Tercera Edad y Personas con Discapacidad. ACCESO PREFERENTE A TEMAS EDUCATIVOS Y AYUDAS ECONOMICAS PARA ELLO PROTECCIÓN Y SEGURIDAD: <ul style="list-style-type: none">- Subdelegación del Gobierno: Unidad de violencia sobre la Mujer.- Policía Nacional: UFAM.- Guardia Civil: EMUME.- Policía local TECNOLÓGICOS: <ul style="list-style-type: none">- Teleasistencia móvil ATEMPRO.- Sistema de seguimiento por medios telemáticos.- Aplicaciones para dispositivos móviles (AlertCops, Libres). DE JUSTICIA: <ul style="list-style-type: none">- Juzgados competentes en violencia de género.- Turno de oficio para la asistencia a las mujeres víctimas de violencia de género.- Oficina de asistencia a víctimas.- Unidades de valoración forense integral (UVFI).



12. ACTUAR FRENTE A UN ATAQUE VIOLENTO

SI CREES QUE PUEDES SER VÍCTIMA DE UN ATAQUE VIOLENTO:

- Al final de esta guía se facilitan direcciones de interés y alguna organización que te pueden facilitar información, apoyo y asistencia.
- Busca la ayuda de amigos y familiares. Retoma el contacto con ellos si lo has perdido en los últimos tiempos.
- 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.
- Concierta con tus vecinos una señal para que llamen a la policía cuando necesites ayuda.
- Prepara un bolso con llaves, dinero y papeles (DNI, Tarjeta de la Seguridad Social, Cartillas del Banco, etc.) guárdalo en casa o déjalo con alguna persona de confianza.

SI COMIENZA LA AGRESIÓN:

- Intenta escapar si crees que estás en peligro, llévate a tus hijos e hijas.
- **Grita lo más fuerte que puedas**, pide socorro. NO TE CALLES. Haz todo el escándalo posible, en ello está tu salvación.
- **Mantente alejada de la cocina.**
- Enciértrate en el baño (o en cualquier habitación con cerradura), si es posible con el teléfono.
- Llama a la policía en cuanto te sea posible y pide ayuda.
- Vete a casa de un familiar o amigo/a.
- Confía en tu propio juicio. Lo único que necesitas es sobrevivir. Lo importante es protegerte. Sabes hacerlo.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

13. ACTUAR DESPUÉS DE UN ATAQUE

- Registra la situación de violencia vivida, con fecha y detalles. Guarda las pruebas (ropa rota, fotos de las lesiones).
- Prepara un plan de escape para que no se repita.

ASISTENCIA MÉDICA

- Busca atención médica rápidamente, pide que te hagan un informe y que tomen fotos de tus lesiones; si no te las toman pide a otra persona que lo haga.
- El diagnóstico, las lesiones observadas y el tratamiento prescrito por el médico tendrán su importancia para que en el juicio la sentencia se ajuste a los hechos denunciados.

LA DENUNCIA

- Acude a la Policía Local, a la Policía Nacional o a la Guardia Civil y formula una denuncia, la violencia doméstica es un delito.
- Incluye en la denuncia los nombres y direcciones de los testigos, así como el parte de lesiones si es que lo tienes.
- Pide una copia de la denuncia y guárdala en lugar seguro.
- Si con anterioridad has sufrido otras agresiones precisa las situaciones de violencia vividas, con fechas y detalles, si es posible aporta las denuncias realizadas.

ASISTENCIA LETRADA

- Tendrás asistencia letrada gratuita al poner la denuncia, únicamente tienes que solicitarlo.
- El abogado/a asignado/a te representará en el procedimiento que se derive de la denuncia de malos tratos; con posterioridad se hará cargo del proceso de



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

separación matrimonial si es tu deseo y cumples los requisitos económicos (el/ la abogado/a te informará de los trámites).

ORDEN DE PROTECCIÓN

- Puedes solicitar una orden de protección en cualquiera de las direcciones de interés que encontrarás en esta guía, aunque es preferible que lo hagas en el lugar donde pongas la denuncia.
- La orden de protección tienen como finalidad que el juez establezca una serie de medidas de carácter civil y penal que protejan a la víctima de una posible agresión.
- La orden de protección establecerá una serie de medidas: el uso de la vivienda conyugal, las visitas de los hijos, pensión de alimentos, orden de alejamiento...

- La orden de protección se dicta por el juez en un plazo máximo de 72 horas.

JUICIO

- La denuncia de malos tratos puede dar lugar a un juicio rápido, que se celebrará aproximadamente en una semana.

ABANDONO DEL DOMICILIO

- Puedes abandonar el domicilio sin incumplir el deber de convivencia, siempre que en el plazo de 30 días solicites orden de protección, medidas provisionales o presentes demanda de separación.
- Si has decidido irte de casa antes de que se produzca otro ataque, elige el momento en que la situación esté tranquila. Elige un lugar seguro, a ser posible que no conozca tu pareja.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- Procura que la persona que te agrede no esté en casa y si está, da razones verosímiles para poder abandonar la casa sin levantar sospechas.
- Abre una cuenta bancaria para establecer tu propia independencia. Debes dar al banco una dirección segura, así como en correos y en el trabajo.
- No des información ni indicios de tus planes.
- No tomes tranquilizantes (pastillas para dormir, drogas, alcohol). Necesitas estar alerta y lúcida para pensar, decidir y defenderte.
- Habla de tu situación con familiares y amistades, si lo mantienes en secreto proteges a la persona agresora en lugar de a tus hijas/os y a ti misma.
- Lleva el teléfono de los lugares donde puedes recibir ayuda.

LO QUE DEBES LLEVARTE

- Libro de familia.
- Contrato de arrendamiento de la casa o escrituras de propiedad y documentos de seguros.
- Expedientes académicos tuyos y de tus hijos e hijas.
- Permiso de trabajo si no tienes la nacionalidad española.
- Medicamentos tuyos y de tus hijas e hijos
- Agenda de direcciones.
- Partidas de nacimiento.
- Certificados e informes médicos.
- DNI, pasaporte, carnet de conducir.
- Tarjetas de crédito y cartillas que te permitan acceder a las cuentas bancarias.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- Joyas.
- Llaves.
- Fotos.
- Juguetes.
- Ropa.
- Saca fotocopias de documentos importantes, escrituras, recibos de banco, nóminas, declaración de la renta, inversiones, etc.
- Anota todo lo que puedas averiguar, números de cuentas bancarias, matrículas de coche, direcciones, etc.
- Haz un inventario de todos los bienes, propiedades y objetos que haya en tu casa.
- Si no trabajas, empieza a buscar empleo cuanto antes. Recopila certificados de estudios y de trabajos anteriores (te servirán como currículum). 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. Los profesionales de tu ciudad en colaboración con distintas organizaciones, te ayudarán y apoyarán en el proceso.

“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



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

14. MEDIDAS DE SEGURIDAD DESPUÉS DE LA SEPARACIÓN O EL DIVORCIO.

Los Hombres Violentos casi siempre persiguen a su ex compañera, 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 el número de teléfono.
- Cambia la llave de la cerradura de la casa si decides quedarte en ella.
- Si has cambiado de domicilio o estás viviendo en una casa de acogida no le des la dirección a nadie.
- Informa de tu situación a vecinas/os, familiares y compañeras/os de trabajo.

Pide a tus compañeras/os de trabajo que filtren tus llamadas. No tengas vergüenza de implicarles en tu protección.

- Puedes solicitar el servicio telefónico de atención y protección para víctimas de violencia de género (ATEMPRO).
- Cambia tus horarios e itinerarios habituales en la medida de lo posible, así como los lugares cotidianos (supermercados, farmacia...).
- Si eres funcionaria o tienes movilidad en tu empresa solicita un cambio confidencial de destino. Cuando sea posible cambia tus horarios de trabajo.
- Recibe la correspondencia en casa de alguien de confianza o en las Asociaciones de apoyo a mujeres.
- Una persona violenta que ya no convive con su pareja e hijas/os, no tiene derecho a visitar a las/los niñas/os dentro



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

de la casa en que éstas/os se alojan. Sí tiene derecho a verlos fuera de ella siempre que la jueza o el juez así lo haya dictaminado.

- Las/os niñas/os deberán ser entregados fuera de la casa, en un sitio público que haya sido acordado previamente. Intenta que la entrega y la recogida la efectúe una persona de tu confianza, evita hacerlo tú.
- NO DEBEN PASAR: Hay hombres que esgrimen sus derechos como padre para pasar muchas horas en casa de su ex compañera. 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.
- El pago de los alimentos es generalmente una excusa para los encuentros o las agresiones por parte de tu ex compañero. Abre una cuenta bancaria donde se transfiera el dinero y queden registradas las operaciones.

- Llama a la policía si eres acosada. Pide copia de la denuncia. Ten cuidado con la dirección que facilites en las denuncias y otros documentos a los que pueda tener acceso el agresor.

- Mantente 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. Nunca aceptes hablar con tu pareja violenta a solas. Si el encuentro es necesario, tenlo en el despacho de tu abogada/o

- 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 abogada/o o policía.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

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

- No debes ver nunca a solas a tu agresor. Has de saber que a medida que recuperes tu autonomía se volverá más peligroso.
- Exige su alejamiento. Esto te dará unos márgenes de protección muy eficaces.
- Instala en tu Smartphone la aplicación **AlertCops** es el servicio de alertas de seguridad ciudadana que las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (FFCCSE) ponen a tu disposición para atenderte en situaciones de riesgo.

IMPORTANTE

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.



15. TUS HIJAS E HIJOS.

Protege a tus hijas e hijos de la violencia y del modelo de relación que representa:

- Si tus hijas e 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.). Enséñales a acudir ante cualquier problema a pedir ayuda y a **no revelar al agresor estos datos**.
- Explica a tus hijas e hijos con claridad lo que ocurre sin dramatizar la situación y razona con ellas y ellos, por qué es necesaria la separación.
- No pongas en duda el amor que tus hijas e hijos pueden sentir por tu pareja, pero explícales que el comportamiento es peligroso e inadmisibile.
- No les hables con angustia, ni irritación ni emplees insultos referentes a tu pareja. Las/os niñas/os estarán

asustadas/os y se angustiarán más y para evitar el conflicto saldrán en su defensa.

- No disimules el peligro. Demuéstrales que entiendes que estén confusos y asustados. Explícales que tú también tienes miedo a veces, pero que vas a esforzarte para lograr una vida mejor para todos.
- Si tienes niñas y niños pequeñas/os explícales que no deben abrir la puerta ni dar información por teléfono si tu pareja llama o acude al lugar donde residen. Razona con ellas /os por qué.
- En el colegio debes explicar la situación en la dirección para que **sólo tú o la persona que tú autorices** pueda recoger a las/os niñas/os. Haz esta solicitud por escrito.
- Responsabiliza e implica a tus hijas/os por igual a colaborar en el trabajo de la casa. Explícales que tú no puedes hacerlo todo.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- 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.
- Respétate y guarda tiempo para tus necesidades o aficiones.
- Las/los hijas/os deben aprender a independizarse, a sentirse útiles, capaces y responsables. Ellas/ os valorarán el esfuerzo que hacen los demás al experimentarlo en su propia persona.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

16. 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.

*HAY RECURSOS EN TU CIUDAD QUE TE RECIBIRÁN,
TE ESCUCHARÁN, TE ASESORARÁN, TE
INFORMARÁN Y TE APOYARÁN EN TUS DECISIONES.*

RECUERDA: NO ESTÁS SOLA

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



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- 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 amigas y 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.

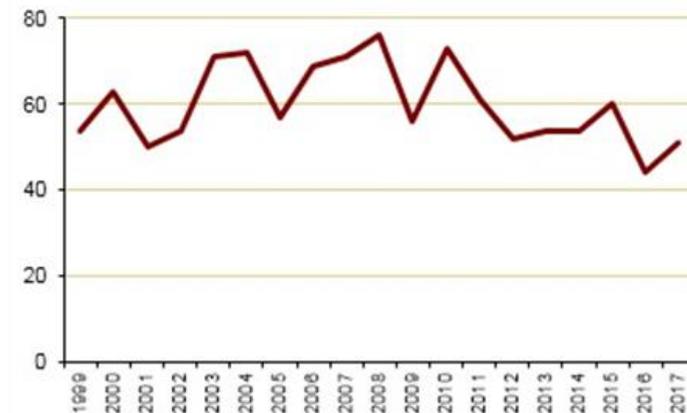


17. EL PROBLEMA EN NÚMEROS. JUZGA POR TI MISMA...JUZGUEMOS TODOS.

- ✓ En el año 2018 el total de víctimas mortales por violencia de género fueron un total de 48 mujeres. De estas 48 mujeres, 31 de ellas, el 64,6%, murieron a manos de sus parejas y 17, el 35,4%, a manos de ex parejas o en fase de ruptura. El 60 % convivían en ese momento con su agresor.
- ✓ El 92,9% interpusieron denuncia al agresor y el 71,4% continuaron con el proceso.
- ✓ Del total de mujeres víctimas mortales que tenían denuncia previa, fueron 14, con medidas adoptadas en el momento de su muerte eran 5.
- ✓ Según grupo de edad, el rango de edad con más víctimas mortales es de 41 a 50 años con un 42,5%, que coincide con el rango de edad de los agresores, un 31,3%.

- ✓ En este año, hasta el 25 de noviembre de 2019 el número de víctimas mortales por violencia de género asciende a 52 mujeres....

Número de víctimas mortales por violencia de género. 1999-2017



Nota: se incluyen aquellos casos en los que el agresor es el cónyuge, excónyuge, compañero sentimental, excompañero sentimental, novio o exnovio.

Fuente: 1999-2005: Instituto de la Mujer a partir de noticias de prensa y de datos del Ministerio del Interior. A partir de 2006 datos de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género

- ✓ En el caso concreto de mujeres con algún tipo de discapacidad el 31% de ellas ha sufrido violencia de género. Sufren mayor violencia psicológica de



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

control (23%), económica (13.3%), física (10.9%) y sexual (8.5%), frente a mujeres sin ningún tipo de discapacidad.

Haciendo referencia a la juventud española existen datos sobre su percepción sobre diferentes aspectos:

- ✓ El porcentaje de jóvenes que asumen como normal *“mirar el móvil de la pareja si piensas que te está engañando”* ha aumentado del 14,5% al 16,5% entre los chicos respecto del año 2017 a este año; o afirmar que *“para evitar conflictos es mejor ponerse la ropa que a tu pareja le agrada”* ha aumentado del 10 al 15% entre los chicos. Respecto a los celos, afirmar que *“es normal que existan ya que son una prueba de amor”* lo refiere el 25% de chicos en 2019, mientras que en el 2017 lo refería el 24% de ellos.⁸

⁸ Resultados del *“Barómetro Juventud y Género 2019. Identidades y representaciones en una realidad compleja”* una investigación del Centro Reina

Sofía sobre Adolescencia y Juventud de Fad, financiado por Banco Santander y Telefónica en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Fecha de publicación 15 de julio de 2019.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

18. ¿COMO PUEDES AYUDAR A UNA MUJER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

- Escuchar activamente, sin dar sugerencias, solo escuchar.
 - No juzgar.
 - Reducir la culpa, transmitir que no es responsable de la violencia ajena. **Solo el agresor es el culpable.**
 - Transmitir tranquilidad, confianza y seguridad emocional y física.
 - Ofrecer protección, pero evitar la “sobrepotección” ya que limita los recursos de la víctima.
- Animarla a que tome decisiones propias, esto favorece la percepción de autocontrol sobre su vida.
 - Ayudar a planear estrategias de seguridad inmediatas.
 - Aceptar sus decisiones.
 - Estar disponible para ayudarle a resolver dificultades.
 - Animar en la búsqueda de ayuda profesional.
 - Buscar información y asesoramiento profesional sobre cómo hacer para ayudar. En esta guía encontrarás la información necesaria de dónde acudir o llamar. El resto lo harán los profesionales.

*“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 M^a Pérez del Campo.⁹

⁹ Ana María Pérez del Campo Noriega es una activista feminista española diplomada en derecho matrimonial. Fue pionera en la lucha por los derechos de las mujeres durante la dictadura franquista y la transición española. Es co-fundadora de la primera asociación de mujeres separadas creada en España en 1973.

19. ENLACES, DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERES.

- SUBDELEGACIÓN DE GOBIERNO: UNIDAD DE VIOLENCIA SOBRE LA MUJER:

Información: Plaza Constitución, 1, 49003 Zamora.
Tfno.: 980 75 90 00

Enlace web:

<http://www.violenciagenero.mssi.gob.es/instituciones/unidades/home.htm>

- POLICÍA NACIONAL. UNIDAD DE FAMILIA Y MUJER (UFAM):

Información: Avda. de Requejo 12, Zamora- CP 49020 - Tfno. 980 509 250

Enlace web:

https://www.policia.es/org_central/judicial/ufam/donde_ufam.php

Comisarías de Policía Nacional. Oficinas de denuncias y atención al ciudadano:

https://www.policia.es/denunweb/denuncias_provincia.php?id_region=6

- GUARDIA CIVIL. EQUIPO MUJER MENOR (EMUME).

Información:

<http://www.guardiacivil.es/es/servicios/violenciadegeneroyabusosmenores/index.html>

Dependencias de la Guardia Civil. Localización:

<http://www.guardiacivil.es/es/institucional/directorio/>

- POLICÍA LOCAL:

Información: Edificio “Policía Municipal” – Plaza Mayor, s/n, Zamora

Enlace web:

<http://www.zamora.es/contenidos.aspx?id=847>

- JUZGADO COMPETENTE EN VIOLENCIA SOBRE LA MUJER EN ZAMORA:

Juzgado de PRIMERA Instancia e Instrucción Nº 5.

C/ El riego nº 5, 1ª planta.

Teléfono: 980 559 456



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- OFICINA DE ASISTENCIA A LAS VÍCTIMAS DEL DELITO:

Información y acceso: a través de los Juzgados, tras la interposición de una denuncia.

Dirección: Calle Riego, 5 – Zamora

Tfno.: 983413259 y 980559461

Email: victimas.zamora@justicia.es

Enlace web:

http://www.mjusticia.gob.es/BUSCADIR/ServletControlador?partado=buscadorPorProvinciasForm&tipo=ATV&lang=es_es

- INFORMACIÓN ESPECIALIZADA SOBRE LA MUJER: La información sobre cada CEAS está disponible en el siguiente enlace:

<http://www.serviciosociales.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla66y33/1284245532618/ / />

Este servicio de información especializada sobre la mujer también lo presta el teléfono de información y atención telefónica a la mujer 012.

- CEAS Centro:

Plaza de San Esteban, 3 49006 Zamora

Teléfono: 980 548 700 (Ext. 274 y 277)

Atención al Público: De 10:00 a 14:00

(De lunes a viernes).

Solicitar cita previa en el horario de atención.

[Email: ceascentro@zamora.es](mailto:ceascentro@zamora.es)

- CEAS Norte:

Dirección: Plaza de San José Obrero, 1 49032 Zamora

Teléfono: 980 548 700 (Ext. 313)

Atención al Público: De 10:00 a 14:00 h (De lunes a viernes).

Solicitar cita previa en el horario de atención.

[Email: ceasnorte@zamora.es](mailto:ceasnorte@zamora.es)

- CEAS Sur:

Dirección: C/. Quintín Aldea, 1 A P 4 Local 4 49028 Zamora

Teléfono: 980 548 700 (Ext. 300)

Atención al Público: De 10:00 a 14:00 h (De lunes a viernes).



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

Solicitar cita previa en el horario de atención.

[Email: ceassur@zamora.es](mailto:ceassur@zamora.es)

– **CEAS Este:**

Dirección: C/ Jiménez de Quesada, 5 Zamora

Teléfono: 980 548 700 (Ext. 290)

Atención al Público: De 10:00 a 14:00 h (De lunes a viernes).

Solicitar cita previa en el horario de atención.

[Email: ceaseste@zamora.es](mailto:ceaseste@zamora.es)

▪ **ATENCIÓN A VÍCTIMAS:**

Página web de la Junta de Castilla y León:

http://www.jcyl.es/web/jcyl/AdministracionPublica/es/Plantilla66y33_100/1196233351135/ / /

▪ **DEPARTAMENTO TERRITORIAL DE FAMILIA E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN ZAMORA (SECCIÓN MUJER):**

C/ Prado Tuerto, 17 planta 14. CP 49019 Zamora,
Telf. 980 557 574 Fax 980 518 421.

▪ **PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR DE ZAMORA**

Dirección: C/ Diego de Losada 15, entreplanta A

Teléfono: 980 51 19 39

Horario de atención: miércoles de 10 a 14 horas

Viernes, sábados y domingos de 10 a 14 h y de 17 a 20 h.

▪ **INFORMACIÓN PRESTACIONES ECONÓMICAS:**

https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/hedejado_cobrar_paro/no_tengo_prestacion.html

▪ **INFORMACIÓN AYUDA A VÍCTIMAS DE LOS DELITOS VIOLENTOS Y CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL:**

<http://www.clasespasivas.sepg.pap.minhafp.gob.es/sitios/clasespasivas/es->

[ES/Procedimientos/Paginas/PAMEHDetalle.aspx?IdProc=170](http://www.clasespasivas.sepg.pap.minhafp.gob.es/sitios/clasespasivas/es-ES/Procedimientos/Paginas/PAMEHDetalle.aspx?IdProc=170)

▪ **INFORMACIÓN ANTICIPOS POR IMPAGO DE PENSIONES ALIMENTICIAS:**

<http://www.clasespasivas.sepg.pap.minhafp.gob.es/sitios/clasespasivas/es->

[ES/Procedimientos/Paginas/PAMEHDetalle.aspx?IdProc=387](http://www.clasespasivas.sepg.pap.minhafp.gob.es/sitios/clasespasivas/es-ES/Procedimientos/Paginas/PAMEHDetalle.aspx?IdProc=387)



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- INFORMACIÓN ESCOLARIZACIÓN EN ESCUELAS INFANTILES:

<https://www.tramitacastillayleon.jcyl.es/web/jcyl/AdministracionElectronica/es/Plantilla100Detalle/1251181050732/Tramite/1284213384150/Tramite>

- INFORMACIÓN MADRUGADORES Y TARDES EN EL COLE:

<http://www.educa.jcyl.es/familias/es/servicios/programa-madrugadores-tardes-cole>

- INFORMACIÓN AYUDAS COMEDOR ESCOLAR:

<http://www.educa.jcyl.es/alumnado/es/servicios/comedores-escolares>

- INFORMACIÓN GRATUIDAD DE LIBROS DE TEXTO “RELEO PLUS”

<http://www.educa.jcyl.es/es/becas-alumnado/programa-gratuidad-libros-texto-releoplus/programa-gratuidad-libros-texto-releo-plus-2017-2018/programa-gratuidad-librotexto-releo-plus-2017-2018-entreg>

- INFORMACIÓN AYUDA ADQUISICIÓN DISPOSITIVOS DIGITALES:

<http://www.educa.jcyl.es/es/becas-alumnado/ayudas-adquisiciondispositivos-digitales-tablets>

- APLICACIONES PARA DISPOSITIVOS MÓVILES:

<https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/info/info.xhtml>

- AGENTES Y COLABORADORES DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL:

– FUNDACIÓN ANAR

Enlace web: <https://www.anar.org/>

– FUNDACIÓN ONCE:

- Programa INSERTA: programa de generación de empleo directo y promoción de la formación de personas con discapacidad.

<https://www.fundaciononce.es/es/pagina/programa-inserta>

- ILUNION. Proyecto empresarial para personas con discapacidad.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

<https://www.fundaciononce.es/es/pagina/ilunion>

- XTALENTO. Portal de empleo para personas con discapacidad y empresas que quieren contratar.

<https://www.portalento.es/>

– Agentes sociales:

- Sindicatos:

- ✓ UGT Zamora

Calle Lope de Vega, 6, 49013 Zamora Tfno.
980514291

- ✓ CCOO Zamora

Plaza de Alemania 1, 5ª, 49014 Zamora.
Tfno. 980 52 27 78

- Organizaciones empresariales:

- ✓ CEOE-CEPYME ZAMORA

Plaza Alemania, 14, 49014 Zamora. TFNO:
980517631 y 980523758

- ✓ AZEHOS Asociación de Empresarios
de Hostelería Y Turismo

Trav. Santa Ana, 3 ENTREPLANTA, 49006,
Zamora TFNO: 980514570

- GUÍA DE DERECHOS DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO DEL MINISTERIO DE PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD.

http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/informacionUtil/de-rechos/docs/Guia_de_derechos_2016.pdf

- WEB DE RECURSOS DE APOYO Y PREVENCIÓN ANTE CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO:

– Información de la Web del Ministerio sobre Recursos de violencia de género (WRAP):

http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/laDelegacionInforma/pdfs/DGVG_INFORMA_NOVEDADES_WRAP.pdf

– Acceso a la web de la red de recursos WRAP:

<https://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/SearchForm.action>



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- Información del Ministerio dirigida a la mujer y su entorno:

<http://www.violenciagenero.mssi.gob.es/informacionUtil/home.htm>



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

20. REFERENCIAS.

- MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD.
<http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es>
- FUNDACIÓN CERMI MUJERES.
<http://www.fundacioncermimujeres.es>
- FUNDACIÓN ONCE
<https://www.fundaciononce.es>
- CONSEJO GENERAL DEL PODER JUDICIAL
<http://www.poderjudicial.es/cgpi/es/Temas/Violencia-domestica-y-de-genero>
- AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
<http://www.zamora.es/>
- FUNDACIÓN MUJERES
<http://www.fundacionmujeres.es>
<http://observatorioviolencia.org>
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA
<https://www.ine.es>
- CENTRO REINA SOFÍA SOBRE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD). BARÓMETRO JUVENTUD Y GÉNERO. “*Identidades y representaciones en una realidad social compleja*” (2019).
- MUJERES Y HOMBRES EN ESPAÑA 2018. Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado.
<http://publicacionesoficiales.boe.es>
- Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA DE LEONOR WALKER
<https://lamenteesmaravillosa.com/el-circulo-de-la-violencia-de-leonor-walker/>
- 20MINUTOS. LA MUJER CON DISCAPACIDAD QUE SUFRE VIOLENCIA DE GÉNERO SE SIENTE EN DEUDA CON SU CUIDADOR.
www.20minutos.es/noticia/954439/0/violencia/ genero/discapacidad/



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- COMITÉ ESPAÑOL DE REPRESENTANTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD. VIOLENCIA DE GÉNERO Y DISCAPACIDAD.
www.cermi.es/.../MujeresDiscapacidad/.../ComparecenciaViolenciadeGneroyDiscapaci.
- DIARIO.ES MÁS DE LA MITAD DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD HAN SUFRIDO EN ALGÚN MOMENTO VIOLENCIA DE GÉNERO.
http://www.eldiario.es/norte/euskadi/mujeres-discapacidad-sufrido-momento-violencia_0_179182924.html
- DOWNBERRI. DISCAPACIDAD Y VIOLENCIA DE GÉNERO, UNA LACRA INVISIBLE | DOWN-BERRI.
<https://downberri.org/2016/02/12/discapacidad-y-violencia-de-genero-una-lacra-invisible/>
- EL CORREO. DISCAPACIDAD, FACTOR DE RIESGO EN LA VIOLENCIA DE GÉNERO
<http://elcorreoweb.es/sevilla/discapacidad-factor-de-riesgo-en-la-violencia-de-genero-YF1016463>
- EL MUNDO:
UNA APP PARA LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO CON DISCAPACIDAD
<https://www.elmundo.es/sociedad/2017/02/13/58a198e8268e3e84658b462c.html>
<http://www.fundacioncermimujeres.es/es/noticias/ya-puedes-descargarte-la-app-pormi>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ilunion.cermi.cermimujeresapp>
- LA VIOLENCIA DE GÉNERO MÁS INVISIBLE: MUJER Y DISCAPACITADA INTELLECTUAL
<https://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2018/01/11/5a393523268e3ea8228b4597.html>
- DENUNCIAN QUE ESPAÑA SOMETE A ESTERILIZACIONES FORZOSAS A UN CENTENAR DE DISCAPACITADOS CADA AÑO
<https://www.elmundo.es/espana/2018/02/06/5a79a351268e3eca728b4658.html>
- MINISTERIO DEL INTERIOR
<https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>
- FUNDACIÓN CARMEN PARDO VALCARCEL. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE LOS ABUSOS SEXUALES Y LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y DE GÉNERO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL.
<http://www.nomasabuso.com/wp-content/uploads/2012/05/Protocolo.pdf>
- FUNDACIÓN ONCE.
<https://www.fundaciononce.es/es>



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
Concejalía de Igualdad

- EL PLURAL. PERIODICO DIGITAL PROGRESISTA. TRIBUNA FEMINISTA. NUEVE MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.
<https://tribunafeminista.elplural.com/2019/03/9-mitos-sobre-la-violencia-de-genero/>
- NO MÁS VIOLENCIA DE GÉNERO. JOSE ANTONIO BURRIEL. ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.
<https://nomasvg.com/>
<https://nomasvg.com/para-asociaciones-y-profesionales/mitos-a-desmontar/>
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. GUÍA DE RECURSOS PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO DE LA PROVINCIA DE ZAMORA.
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. MANUAL DE INTERVENCIÓN PARA COORDINACIÓN DE CASO.
- AYUNTAMIENTO DE VALLADOLID. II PLAN MUNICIPAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.