

GUÍA DE RECURSOS PARA SITUACIONES DE VIOLENCIA DE GÉNERO



MARIA DE PADILLA
asociación de mujeres

www.nodo50.org/mpadilla

(Información adaptada de la Guía para mujeres maltratadas de Ángeles Álvarez, Guía sobre violencia de género de la Comunidad de Madrid y Guía para profesionales de recursos contra la violencia de género del Principado de Asturias)

***“Si sientes que te robaron el pasado,
no dejes que te roben el futuro”***

**Asociación de Mujeres
“María de Padilla”**



MARIA DE PADILLA
asociacion de mujeres

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

En la Declaración de la Organización de las Naciones Unidas sobre Eliminación de la Violencia contra las Mujeres se define la violencia de género como "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 la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada".

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Cuando hablamos de Violencia de Género, normalmente hacemos referencia a la **violencia física**. Pero **no es la única forma de agresión hacia la pareja**, puesto que existen otras formas que, aunque menos visibles (y por tanto más difíciles de detectar por el entorno), se dan más frecuentemente:

a) Violencia Verbal: comentarios degradantes, insultos, observaciones humillantes por su "inferioridad", "incompetencia" o apariencia física, gritos, amenazas o estallidos verbales de violencia...

b) Violencia sexual y abusos sexuales: que incluyen cualquier acto de naturaleza sexual forzada por el (presunto) agresor o no consentida por la mujer, abarcando la imposición, mediante la fuerza o con intimidación, de relaciones sexuales no consentidas, realizar determinadas prácticas que ella rechaza y el abuso sexual, con independencia de que el (presunto) agresor guarde o no relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco con la víctima.

c) Violencia psicológica, que incluye toda conducta, verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento, a través de amenazas, humillaciones o vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción, insultos, aislamiento, culpabilización o limitaciones de su ámbito de libertad, ejercida por quien esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia.

La violencia psicológica es la más difícil de delimitar. Se trata de algo más serio que un insulto. Incluye:

- La humillación intensa y continuada
- las amenazas de violencia física
- El control y vigilancia constante de las acciones del otro
- Los cambios de humor sin lógica
- La desaprobación continua (tratarla como loca o inútil, desautorizarla delante de sus hijos/as)
- Impedirle trabajar o estudiar
- Destruir objetos de especial valor sentimental
- Obligarla o presionar para que haga determinadas cosas
- Ignorarla
- Manifestar celos o sospechas continuas
- Confundirla (elogiarla y humillarla alternativamente)
- Exigirla que adivine sus pensamientos o deseos....



d) Violencia económica: incluye la privación intencionada, y no justificada legalmente, de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijas e hijos o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la pareja. (Controlar los recursos económicos de ambos, gastar sólo para sí mismo, forzar la entrega del dinero que la mujer gana...)

e) Violencia espiritual: coaccionar para que acepte un sistema de creencias cultural o religioso determinado o ridiculizar constantemente las creencias de la mujer.

f) Violencia Social: Maltrato verbal en presencia de otras personas, control de relaciones externas, flirtear abiertamente con otras mujeres en su presencia, tratar mal a los familiares o amigos de la mujer agredida, no hacerse responsable de los/as hijos/as.

a) Violencia física: que incluye cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño, ejercida por quien sea o haya sido su cónyuge o esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia. (Golpear, pinchar, abofetear, escupir, agarrar con fuerza, empujar, magullar, torcer brazos, provocar abortos, tirar objetos con violencia para atemorizar, quemar, hasta el extremo de asesinar a la mujer agredida.

ERES UNA MUJER MALTRATADA

- Cuando tu novio, marido o compañero, te insulta, te amenaza, te hace sentir humillada, estúpida e inútil o te golpea.
- Si te impide ver a tu familia o tener contacto con tus amigos, vecinos...
- Si no te deja trabajar o estudiar.
- Si te quita el dinero que ganas o no te da lo que precisas para las necesidades básicas de la familia.
- Si te controla, te acosa y decide por ti.
- Si te descalifica o se mofa de tus actuaciones en público o en privado.
- Si te castiga con la incomunicación verbal o permanece sordo ante tus manifestaciones.
- Si te desautoriza constantemente en presencia de los hijos invitándoles a no tenerte en cuenta.
- Eres una mujer violada: si te impone el acto sexual aunque sea tu marido o pareja.

Lo que te está pasando les sucede a muchas mujeres en nuestro país y en el resto del mundo. Ocurre en todos los grupos sociales sin distinción de edad, clase social, religión o raza.

En el proceso de la violencia es importante que recuerdes que **los ataques**, sean físicos o psicológicos, **cada vez serán más frecuentes**, cada vez serán **más intensos y peligrosos**, ya que **este ciclo es imparable**.

Los agresores suelen responsabilizar a las mujeres víctimas de provocar la situación de



violencia, negando, desplazando y mitigando el alcance de su propia responsabilidad y haciendo que las mujeres sientan vergüenza, miedo y culpa, de forma que tratan de minimizar los actos de los maltratadores.

LOS EFECTOS SOBRE LAS VÍCTIMAS

La situación de violencia tiene efectos profundamente negativos sobre las mujeres que la sufren. Dado que se trata de un problema sistémico, que puede afectar a cualquier mujer en cualquier situación, no es posible identificar un perfil concreto de mujer víctima de violencia. Sin embargo, se pueden apuntar algunas características a tener en cuenta respecto a las víctimas de violencia de género.

- Han interiorizado su sumisión y, en consecuencia, adoptan un papel de inferioridad, tanto física como psicológica, respecto a su maltratador.

- Se responsabilizan a sí mismas de lo que ocurre, dado que no encuentran explicación a su situación, restando importancia y/o ocultando la gravedad de la misma.

- Como mecanismo de defensa, empatizan con el agresor, se identifican con él y le justifican, defienden y protegen.

- Se encuentran en una situación de aislamiento emocional y físico y su único ámbito de actuación se reduce al hogar. Evitan la defensa puesto que se creen incapaces para resolver la situación, lo que lleva a un aumento de la ansiedad y de la depresión y a una pérdida de autoestima.

- Delegan el control de su vida en su pareja. Tienen una fuerte dependencia emocional de su pareja-agresor, que se agrava cuando existe además una dependencia económica.

Reconocerse como mujer maltratada es costoso y muy doloroso puesto que para la víctima de violencia de género supone que no ha sido capaz de evitar lo ocurrido ni de cambiar el comportamiento de su pareja, lo que, sumado a la sensación de culpabilidad, constituye para ella un fracaso como mujer.

LA INDEFENSIÓN APRENDIDA

Generalmente las mujeres afectadas por la violencia son incapaces de ayudarse a sí mismas. Esto es consecuencia del desgaste psicológico que provocan la continua exposición a la violencia y el desprecio. A la indefensión se llega cuando se expone a la víctima a peligros físicos y no se le advierte o ayuda a evitarlos, se le sobrecarga con trabajos, se la hace pasar por torpe, descuidada, ignorante, etc...

“La falta de afecto unido a la repetición y prolongación en el tiempo de actitudes despreciativas, acompañadas con bruscos cambios del estado de ánimo del agresor, solo es comparable a algunas torturas” (D. Miguel Lorente Acosta)

Tu incapacidad para reaccionar es consecuencia del deterioro psicológico que produce la violencia. Has de saber que generalmente no basta con tu decisión para poner fin a la



violencia, has de pedir apoyos profesionales para romper con esa situación. Recuerda que TIENES DERECHO A RECIBIR AYUDA.

INDICADORES DE LA VIOLENCIA

Físicos:

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

Sanitarios:

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

Laborales:

- Baja productividad
- Retrasos habituales y absentismo crónico
- Perdidas sistemáticas de empleo

VENTAJAS Y RIESGOS DE LA RUPTURA

Ventajas:

- Terminar con el abuso y la humillación
- Dejar atrás el miedo y el peligro
- Recuperar la salud
- Rescatar a los hijos de esa vida violenta
- Recobrar la confianza y el respeto en ti misma
- Recuperar la autoridad frente a los hijos
- Aprender a ser libre y responsable
- Vivir independiente y tranquila
- Reconstruir la esperanza de un proyecto de vida mejor
- Recibir apoyo y solidaridad
- Volver a ver a parientes y amistades
- Dejar de vivir controlada
- Conocer gente nueva y salir del aislamiento
- Vivir y disfrutar sin tener que pedir permiso o sentir culpa

Riesgos:



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

LA TRAMPA DE LOS FALSOS INDICIOS

- No te dejes seducir por promesas que no puede cumplir
- La trampa de las flores. Se volverá amable y seductor durante un tiempo.
- La trampa de la espiritualidad. Promete cambios
- La trampa de la sobriedad. "Si deja de beber dejará de pegarme"
- La trampa del padre excelente. Cambia su comportamiento con los hijos puntualmente en un intento por manipularles.
- La trampa del tratamiento a maltratadores. Algunos inician tratamientos terapéuticos con el único fin de que regreses.

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

AHORA DEBES SABER...

- Que el maltratador no va a cambiar, y además cada vez **se hará más violento.**
 - Que cuando alguien te quiere de verdad, nunca te maltratará ni a ti ni a tu familia. Ni tampoco te aislará de tus amigos y familia. **El verdadero amor consiste en EL RESPETO.**
 - No ser agresivos con terceras personas indica que **no son enfermos mentales** y que su objetivo es intimidarte A TI y controlarte A TI.
- Que **TU NO ERES LA CULPABLE** de lo que te está pasando. Solo hay un culpable y ese es tu agresor.
- Que no hay ningún motivo que justifique la violencia hacia ti. **NINGUNO.**
 - Que los malos tratos que recibes son un **delito** y que, por lo tanto, puedes interponer una denuncia.
- Que el que te pega solo lo hace para dirigir tu vida: **controlarte, dominarte y someterte.**
 - Que aunque te sea difícil comenzar una nueva vida, ten en cuenta que **ES POSIBLE** y que tú **te mereces vivir sin miedo**, sin controles, sin sometimientos ni engaños.
- Que tú y tus hijos/as tenéis derecho a vivir en libertad y lejos de la violencia.
- Que se puede vivir sin violencia y que **no todos los hombres maltratan.**
 - Que existen **profesionales** preparados para atenderte y escucharte sin juzgarte, para comprender tus indecisiones, tus miedos y angustias y que están ahí para cuando decidas acudir a ellos/as. **PIENSALO.**
 - Que no incumples el deber de convivencia y, por tanto, **no es abandono de hogar**, si, por motivos de seguridad u otra causa justificada, tienes que abandonar tu domicilio, siempre que en el plazo de 30 días realices cualquier actuación legal para solicitar la separación.



La violencia de género es un delito y la única persona responsable es el agresor. TU NO ERES RESPONSABLE DE LA VIOLENCIA. Además, ningún tipo de violencia tiene justificación.

SALIR DEL CÍRCULO DE VIOLENCIA RECIBIENDO AYUDA

Has dado el primer paso al tomar conciencia de que tu situación es injusta. El segundo consiste en que sepas que tu situación no es inevitable, pero de los malos tratos no se puede salir sin ayuda terapéutica. Debes ponerte en manos de profesionales que te enseñen cuál es el proceso para salir del deterioro psicológico y social en el que el maltrato te ha sumido. Las situaciones que has vivido derivan en secuelas traumáticas a nivel emocional, cognitivo y conductual que has de modificar.

Al principio la terapia es dolorosa. No pretendas que se resuelva todo en un día. Ten paciencia en el aprendizaje que has emprendido. La tarea es difícil pero no imposible. Cada paso que des hacia delante te permitirá descubrir una vida diferente y expectante.

Cuando comiences el proceso de recuperación tendrás contradicciones, miedo vergüenza, remordimientos, te sentirás culpable, decepcionada y en más de una ocasión desearás retroceder en el camino que has emprendido. Te harán llegar mensajes de que estás sola y sin apoyos. Defiende tus derechos junto a otras mujeres. Necesitas recuperarte como persona y como mujer.

DERECHOS DE LAS MUJERES

Las mujeres en nuestras relaciones personales tenemos derecho a:

- Exigir que se tengan en cuenta nuestros puntos de vista y se respeten las decisiones que nos afectan individualmente
- Expresarnos sin temor a represalias
- Ser escuchadas, apoyadas y comprendidas
- Valorar nuestras opiniones, nuestro espacio, nuestro tiempo y nuestro trabajo
- Compartir las decisiones y responsabilidades cotidianas
- Distribuir las tareas domésticas
- Tomar conjuntamente decisiones familiares
- Reclamar respeto a nuestros sentimientos, nuestras actividades, nuestras amistades y nuestras creencias
- No ser desautorizadas
- Exigir el reparto de las responsabilidades hacia los hijos y personas dependientes.

LA MEDIACIÓN FAMILIAR

La mediación en materia de separación o divorcio tiene como objetivo permitir a las partes ejercer sus responsabilidades en un clima de cooperación y respeto mutuo. Las parejas solicitan o aceptan voluntariamente la intervención confidencial de un tercero neutral y cualificado llamado "mediador familiar". El mediador facultará para encontrar las bases que hagan posible un acuerdo duradero y aceptable y proporcionará un espacio seguro para la discusión y resolución de las diferencias.



La mediación no es aconsejable:

- En situaciones donde la libertad de las partes se halle mediatizada.
- Allí donde algún miembro de la pareja sea incapaz de asumir los compromisos
- En aquellas situación en que algún miembro de la pareja sea objeto de violencia familiar, donde exista un desequilibrio de poder o temor al otro.

LA DEFENSA JURÍDICA

- Busca un especialista en derecho de familia
- Acude a la asesoría de una asociación de mujeres especializada en este tema donde recibirás asesoría jurídica gratuita y las indicaciones necesarias para la elección de letrado/a
- Debes conocer:
 1. Presupuesto económico de las actuaciones en el proceso jurídico
 2. Minuta del letrado/a
 3. Minuta del procurador/a
 4. Costas judiciales si las hubiere
- Tu abogado/a debe aclararte todas las dudas e informarte de todo el proceso, sus fases, incidentes, proporcionarte fotocopia de los escritos que haga en tu nombre y de los que la parte contraria presente en juicio.
- Un buen abogado/a no tiene inconveniente en que cualquier persona pueda valorar su trabajo
- No mostrará ninguna reticencia a que estés presente, si lo deseas, en las vistas orales que se celebren en la Audiencia cuando hay apelaciones.

Desconfía:

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

No aceptes tratos a espaldas de tus abogados/as. Para cualquier asunto consulta a tu abogado/a. Debe aconsejarte, pero la decisión final sobre cada asunto siempre es tuya.

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

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

INTERVENCIONES DE URGENCIA

- Ante una agresión grave deberás acudir a urgencia hospitalaria
- El juzgado de guardia se personará en el lugar donde esté ingresada la víctima para



- tomar declaración
- Una vez dada de alta, podrás dirigirte, con el fin de demandar los recursos de protección que necesites para ti y tus hijos (casa de acogida, centro de recuperación integral):
 1. Al Centro de la Mujer/Servicios Sociales de tu zona
 2. A las Asociaciones de Mujeres expertas con recursos propios
- El equipo social del Centro de la Mujer o los Servicios Sociales abrirá un expediente con tu caso concreto especificando la demanda de ayuda y determinará cuál es a su juicio el recurso que necesitas, que puede ir desde el inicio del proceso jurídico, hasta el ingreso en una casa de acogida
- Las Asociaciones de Mujeres expertas con recursos propios, tras recoger documentalmente tu demanda y valorar contigo el riesgo real, tramitarán en el plazo de 48 a 72 horas el ingreso en un centro de recuperación integral.
- Se te informará jurídicamente, tanto en el orden penal como en el civil para que puedas emprender las acciones pertinentes que el caso requiera. Se te facilitará atención psicológica de urgencia.
- Si aceptas el recurso de ingreso en un centro, no se propondrá la denuncia al agresor hasta que hayas ingresado en el recurso para evitar riesgos innecesarios.
- La denuncia no es siempre la mejor vía de actuación. Se deberá sopesar la posibilidad o no de hacerla y el momento adecuado para ello. Lo primero es salvaguardar la integridad física de la mujer para evitar males mayores.

SITUACIÓN DE NO URGENCIA

- Acudir a una comisaría para presentar la denuncia que corresponda contra el agresor (no olvides pedir una copia de la denuncia)
- Dirigirte a los Centros de la Mujer o Servicios Sociales de la zona con el fin de recabar las ayudas que necesitas para ti y tus hijos.
- Si los ingresos familiares no exceden del doble del salario mínimo interprofesional, tendrás derecho a un abogado/a de oficio del turno específico para malos tratos. Si son superiores deberás acudir a un abogado/a privado.
- El tiempo para recibir atención desde los Centro de la Mujer/Servicios Sociales es inmediato. La solicitud de abogado/a has de realizarla en los Centros de la Mujer y Delegaciones Provinciales de Servicios Sociales.
- Acude a las Asociaciones de Mujeres especializadas en violencia de género que tengas a tu disposición.

PROCESOS JUDICIALES

Turno de oficio:

Puedes dirigirte para solicitar el abogado/a de oficio al Colegio de Abogados o al propio juzgado que te corresponda. Habrás de solicitar que se te asigne un abogado/a para el



proceso de separación o divorcio y en su caso, para la tramitación del juicio verbal si no estás casada.

ATENCION

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

Cuando haya recaído sentencia en el proceso de separación, si apeláis tú o tu compañero, vuelves a necesitar la designación de otro letrado/a para la tramitación de este proceso.

Las asociaciones expertas en esta materia reducen el tiempo en la atención porque estos casos son prioritarios.

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

Documentación para solicitar designación de abogado/a e oficio:

- Original y copia del impreso de solicitud de asistencia jurídica gratuita
- Fotocopia DNI y fotocopia Libro de Familia. En caso de estar separada o divorciada aportar sentencia. En caso de no tenerla, aportar Certificado literal del matrimonio. Solicitar en el Registro Civil del lugar donde se celebró el matrimonio.
- Original del certificado de empadronamiento de todas las personas que componen la unidad familiar
- Original de certificado de bienes inmuebles. (aunque no tengas bienes es obligatoria su presentación)
- Fotocopia de títulos de propiedad de bienes inmuebles y/o contrato de compraventa de inmuebles
- Fotocopia del contrato de arrendamiento de la vivienda habitual o recibo mensual de la renta
- Original de certificado de cuentas o depósitos bancarios si los hubiere
- Si no tienes nacionalidad española ni de la Comunidad Europea acreditar el período de residencia legal en España.
- Si trabajas por cuenta ajena: Original del certificado de empresa de conceptos salariales del año en curso y fotocopia de las cuatro últimas nóminas.
- Si cobras actualmente desempleo, subsidio u otras prestaciones: Original del certificado del INEM de período de desempleo y percepción de subsidios o justificante acreditativo del pago del mismo.
- Si no trabajas y no cobras desempleo o no has trabajado nunca: Original del informe de vida laboral. Solicitar en la Tesorería General de la Seguridad Social.
- Si eres pensionista: Original del certificado de la pensión o justificante acreditativo del importe. Se obtiene en el Instituto Nacional de la Seguridad Social.
- Si eres autónoma:
 1. Fotocopia del libro de ingresos y gastos
 2. Original del certificado de Impuesto de Actividades económicas
 3. Fotocopia de la última declaración trimestral de IVA e IRPF. En caso de no



- declarar trimestralmente, original del certificado de estar al corriente de las obligaciones tributarias.
4. Original del informe de vida laboral.

RECORRIDO EN LOS PROCESOS CIVILES

Deberá solicitar las medidas provisionalísimas o coetáneas al proceso principal. Tienen una duración de un mes prorrogable por otro mes.

Debes saber que los jueces/as se muestran absolutamente reacios/as a tramitar estas medidas y su denegación suele ser muy frecuente. En cualquier caso hay que intentarlo para poder conseguirlo, el abogado/a te asesorará.

La mujer puede presentar una demanda de separación matrimonial y simultáneamente articular las medidas provisionales.

¡No debes desanimarte ante los procesos judiciales!

Las faltas:

Los juicios de faltas son infracciones penales de menor gravedad que se castigan por el Código con penas leves. Se considera falta la lesión que no precisa tratamiento médico o quirúrgico o exige una única asistencia facultativa.

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

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

LA POLICIA, LOS JUECES/AS

Si decides hacer denuncia has de saber que en muchas ocasiones te puede resultar frustrante y que corres el riesgo de que no se te tome en serio, que te culpen o no te crean. El sistema legal no siempre garantiza tu seguridad.

Ante la policía:

- Lee siempre la denuncia antes de firmarla y exige que se incluya todo aquello que consideres importante y que no se haya recogido correctamente. Solo debes firmar cuando la denuncia diga lo que tú quieres que diga
- Si la policía hace un atestado en el lugar de la agresión, cerciórate de que toman nota de los daños físicos y materiales
- Si en comisaría no se te toma en serio, pide hablar con el comisario o con algún superior del funcionario.
- También puedes ir directamente al Juzgado de Guardia
- Denuncia (siempre que te sea posible) en los departamentos policiales específicamente creados para la atención de las mujeres que sufren violencia.
- Cuando relates el caso:

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



- agresiones
2. Para evitar que los nervios te impidan expresarte, ayúdate una lista de lo más importante y grave
 3. Si hay una audiencia conjunta con tu compañero frente al juez/a o secretario/a, no pelees, no discutas y no interrumpas.
 4. Pide la palabra y aclara las cosas con firmeza. Tienes que vencer la sensación de que el maltratador se desenvuelve mejor.
 5. Desenmascara sus mentiras. Es posible que intente intimidarte y te haga gestos y muecas, te amenace o se burle, cuando te encuentres con él en los juzgados.
 6. No te pongas nerviosa ni te asustes aunque te intimide o amenace allí.
 7. Solicita declarar por separado
- Si intenta intimidarte:
1. Debes avisar, tranquilamente a tu abogado/a el hecho. Pide que te protejan frente a ese juego sucio. De esta manera demuestras que no estás dispuesta a ser pasiva y tolerante con sus artimañas.
 2. Puede que se muestre como un ser desgraciado, infeliz y preocupado por ti y por tus hijos. Que no te confunda, si estás allí, es precisamente porque esas actitudes son falsas.
 3. Difícilmente te arrepentirás por desconfiar de él.
 4. No tengas vergüenza al contar la historia de tu maltrato a la policía, abogados/as, jueces/as, médicos...Debes contarles todo lo sucedido aunque algunos detalles te causen vergüenza.
 5. Si tienes miedo de que tu compañero secuestre, maltrate o cometa abuso sexual con los hijos, explícale al juez las razones de tus temores, no calles por vergüenza o por pensar que no te van a creer.
- No tengas miedo de preguntar qué significan los términos o los puntos jurídicos que te plantean si no los entiendes.
- Una mujer maltratada está confusa, muy nerviosa y asustada en los ambientes desconocidos de juzgados y comisarías.
- Tú no tienes por qué conocer los tecnicismos legales
- Lee con cuidado y con tiempo todos los papeles antes de firmar.

LOS MÉDICOS

- Debes prestar atención a las heridas y golpes. Puedes tener daños físicos sin que al principio lo notes.
- Pide a alguien de tu confianza que te acompañe.
- CUIDADO SI ÉL INSISTE EN LLEVARTE AL CENTRO SANITARIO. Tratará de controlar que no le cuentes nada a nadie o hablará con los facultativos/as haciéndote pasar por nerviosa o desequilibrada.
- Explica siempre al personal sanitario el origen de las lesiones.
- Si las lesiones son graves, acude al centro sanitario todas las veces que lo necesites y exige un parte de lesiones siempre que acudas. Debes guardar estos en lugar seguro, fuera del alcance de tu agresor.



DÓNDE PUEDES DIRIGIRTE ANTE UNA AGRESIÓN Y QUÉ HAS DE SOLICITAR

- Hospital/Urgencias
- Comisaría de policía: lleva el parte de lesiones del hospital y pide copia de la denuncia
- Centro de la Mujer/ Delegaciones Provinciales.
- Asociaciones de Mujeres especializadas.

ACTUACIONES ANTE UN ATAQUE VIOLENTO

- Si puedes salir, vete a la comisaría más próxima y haz la denuncia
- Si el ataque es inevitable, procura convertirte en un blanco pequeño. Protégete con los brazos la cara y la cabeza
- Concierta con tus vecinos una señal para que llamen a la policía cuando necesites ayuda.
- Si no puedes llamar a la policía o te impide salir, abre puertas y ventanas, grita, pide socorro y llama a los vecinos ¡No te calles!
- Ten siempre a mano los teléfonos que puedas necesitar
- Haz todo el escándalo posible, en ello está su salvación
- Enseña a tus hijos a conseguir ayuda y a protegerse.
- No lles adornos como cadenas o colgantes que pueda utilizar para estrangularte.
- Registra las situaciones de violencia vividas con fechas y detalles. Apunta datos de las denuncias. Si es posible, nombre y número de identificación del agente que hizo el trámite.
- Reten los datos de todos los testigos de cada agresión
- Guarda todas las pruebas de violencia: ropa rota o ensangrentada, armas, objetos destruidos, etc.
- Toma fotos de las heridas, marcas o moratones, con fecha y lugar dónde se reveló el material.

Planificar la huída:

- Si has decidido irte de casa antes de que se produzca otro ataque, elige un momento en que la situación esté tranquila.
- Procura que tu agresor no esté en casa y si está esgrime razones verosímiles para poder abandonarla sin levantar sospechas.
- No des información ni indicios de tus planes para evitar el control
- No tomes tranquilizantes, necesitas estar alerta y lúcida para pensar, decidir y defenderte
- Has de conocer previamente los lugares donde puedes recibir ayuda o contar con alguien de confianza
- Visita las asociaciones de mujeres y averigua los recursos de ayuda que puedas disponer.
- Prepara una lista de teléfonos de amigos, parientes, médicos, escuelas, y guarda tus documentos más importantes.

Lista de comprobación:

- Libro de familia
- Contrato de arrendamiento
- Escrituras de propiedad
- Documentos de seguros
- Expedientes académicos (tuyos y de tus hijos)



- Permiso de trabajo si no tienes la nacionalidad española
- Ropa
- Agenda de direcciones
- Partidas de nacimiento
- Certificados médicos
- Tarjeta de la seguridad social
- Permiso de conducir
- DNI y pasaporte
- Tarjeta de crédito
- Todo el dinero que puedas juntar
- Llaves
- Medicamentos, informes médicos tuyos y de tus hijos
- Fotos
- Joyas.

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

Dáselos a alguien de confianza para que los guarde.

- Saca fotocopia de documentos importantes, escrituras recibos bancarios...
- Anota lo que puedas averiguar números de cuentas, matrículas de coches, que puedan resultar útiles si se inicia el juicio.
- Haz un inventario de bienes.
- Abre una cuenta en un banco que sólo tú conozcas y deposita allí todo el dinero que puedas reunir. Recuerda que él dejará de darte dinero para mantenerte controlada.
- Si no trabajas, empieza a buscar empleo cuanto antes. No te desanimes, siempre hay posibilidades de encontrarlo. Esto te ayudará a ir superando tus miedos y a comenzar a luchar por ti misma.

MEDIDAS DE SEGURIDAD: (DESPUÉS DEL DIVORCIO O LA SEPARACIÓN)

- Cambia inmediatamente la cerradura.
- Solicita el cambio de tu número telefónico.
- Informa de su situación a vecinos, familiares, compañeros de trabajo. Pide a tus compañeros que filtren tus llamadas, no tengas vergüenza de implicarles en tu protección.
- Si eres funcionario o tienes movilidad en tu empresa solicita un cambio confidencial de destino. Cambia tus horarios de trabajo si es posible.
- Un hombre violento no tiene derecho a visitar a los niños dentro de la casa en que éstos se alojan.
- No deben pasar a la casa.
- Los niños le deben ser entregados fuera de la casa. Si puedes que lo haga una persona de tu confianza, evita hacerlo tú.
- El pago de alimentos es generalmente una excusa para los rencuentros o las agresiones.
- Abre una cuenta bancaria donde se transfiera el dinero y queden registradas las operaciones.
- Llama a la policía si eres acosada.
- Ten cuidado con la dirección que facilitas en la denuncia y otros documentos a los que pueda acceder el agresor.



- Sería conveniente que recibieras la correspondencia en casa de alguien de confianza.
- No frecuentes los lugares habituales conocidos por el agresor.
- Recuerda que no debes difundir el lugar en el que piensas refugiarte. Una de las tácticas habituales es mostrarse arrepentido haciendo creer que pretende recuperar a su familia. Es muy posible que terceras personas terminen creyéndole y facilitando los datos para que pueda localizarte. Esto es muy peligroso para ti.
- Si tus hijos son pequeños asegúrate de que sepan los nombres completos, la dirección y el teléfono de la casa y de la familia. Hazles una tarjeta con esos datos y con el número de la policía, del abogado/a o de alguna otra persona a la que puedan acudir ante cualquier problema.
- Nunca aceptes hablar con tu excompañero violento a solas. Si es necesario el encuentro, tenlo en el despacho de tu abogado/a.
- Cuenta tu problema a la mayor cantidad de personas dentro de tu familia, en el trabajo o en tu entorno.
- 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.
- La casa de parientes, amigos o vecinos solo 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. El sabe que tu miedo se concreta en sumisión y dependencia que tú no controlas.
- Si llama por teléfono con amenazas e insultos cuelga. No pierdas energía en decir nada.
- Si puedes, conecta una grabadora al teléfono para registrar las llamadas.
- Comunica tu situación a tu abogado/a. Si se repite, pide una intervención telefónica, tu abogado/a lo pondrá en conocimiento de juez/a para que ponga fin a esas conductas intimidatorias. Toda limitación de su conducta abusiva le resta poder.
- No debes verle nunca a solas. Has de saber que a medida que recuperes tu autonomía se volverá más peligroso.
- Si tienes hijos pequeños dales instrucciones para que no abran la puerta ni den datos por teléfono ni a extraños ni al padre, si éste se presenta o llama. Debes dejarles muy claro que estás en una situación límite de supervivencia y que todos corréis un grave peligro. Debes explicarles que no pueden irse con él sin avisarte primero a ti.
- En la escuela debes explicar la situación a la Dirección del Centro para que solo tú o la persona que autorices pueda recoger a los niños. Es conveniente que la solicitud la hagas por escrito.
- Alerta a tus vecinos, compañeros de trabajo, hijos y parientes. Da instrucciones para que llamen a la policía cuando este ocurriendo un ataque.
- Exige el alejamiento de tu marido.

LA FAMILIA

- No te desalienten por los familiares o amigos que se posicionen a favor de tu compañero. 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.
- 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 que cambien de actitud y comprendan tus razones a pesar de que sean tu familia
- Examina cuales son los recursos reales con los que cuentas.
- 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. 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. Si te quieren de verdad te ayudarán sin exigencias inaceptables.
- Si tus amigos o tu familia quieren buscar a tu compañero para darle una paliza, para vengarse, frénalos.

LOS HIJOS

- Tal vez tengan problemas de aprendizaje o de conducta, o incluso seaa especialmente enfermizos.
- Se desmoronan cuando ven a su madre insultada y golpeada.
- Si no los proteges del modelo violento que representa el padre, es probable que aprendan a maltratar o a ser víctimas de la violencia en el futuro
- Responsabiliza e implica a tus hijos por igual a colaborar en el trabajo de la casa. Todos los que conviven en una casa deben cooperar en su cuidado.
- No críes ni mantengas parásitos. Respétate y guarda tiempo para tus necesidades o aficiones.
- Los hijos deben aprender a independizarse, a sentirse útiles, capaces y responsables
- Explícales con claridad lo que sucede sin dramatizar la situación. Razona con ellos por qué es necesaria la separación y por qué, durante algún tiempo, no verán al padre si es lo conveniente.
- No disimules el peligro.
- No pongas en duda que ellos quieren al padre pero aclárales que el comportamiento de éste es inadmisibile y peligroso, que las cosas no pueden seguir así.
- No les hables angustiada, irritada ni emplees insultos al referirte a su padre.
- Describe objetivamente su comportamiento y tus hijos comprenderán aunque no les guste.

QUÉ ES EL SECUESTRO PARENTOFILIAL

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

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

Niños y niñas son indistintamente vulnerables, ofreciendo mayor riesgo cuanto menos es su edad.



La mayoría de los secuestros suceden con ocasión de la separación o el divorcio.

La causa principal que da lugar al secuestro parental, consiste en un propósito de castigo y venganza del sustractor hacia el otro progenitor.

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

ORDENES DE ALEJAMIENTO EN ESPAÑA

Determina como medida cautelar la prohibición de aproximación del agresor a determinados lugares, así como la comunicación con la víctima o con otras personas de su familia.

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

El Juez de Instrucción dicta la orden de protección, que puede contener medidas Penales y Civiles y activar medidas de Protección Social.

Medidas Sociales: La orden de Protección se comunica a las Administraciones para activar los mecanismos de protección social a favor de la víctima, como el acceso a los centros de emergencia, prestaciones económicas...

Medidas Penales: como la Prisión Provisional, Prohibición de aproximación, Prohibición de residencia, Prohibición de comunicación, Otras medidas...

Medidas Civiles: Suspensión de régimen de visitas, Retirada de custodia, Atribución de uso y disfrute del domicilio, Fijación de prestación alimenticia, Régimen de estancia.

QUÉ ES EL ACOSO

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

Los acosadores:

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



MEDIDAS LABORALES Y DE ACCESO AL EMPLEO

Las trabajadoras víctimas de violencia de género pueden solicitar la suspensión temporal con reserva de puesto de trabajo. El período máximo de suspensión será de 6 meses prorrogable hasta los 18, siempre y cuando esta prórroga sea necesaria para mantener su seguridad. Si fuera preciso, podrá solicitar la extinción definitiva. Tanto la suspensión temporal como la definitiva serán consideradas como situación involuntaria de desempleo a efectos de recibir las prestaciones correspondientes.

Las víctimas de violencia de género demandantes de empleo pueden acceder al programa de **Renta Activa de Inserción** (Real Decreto 1369/2006 de 24 de noviembre). Este programa de inserción laboral combina la percepción de una renta con la búsqueda activa de empleo.

La ayuda económica del pago único (Decreto 90/2006, de 20 de Julio, por el que se regula el procedimiento de concesión de ayudas previstas en el art. 27 de la Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre incluye:

-Prestación económica de un solo pago destinada a mujeres que por su edad, falta de formación o por sus circunstancias sociales presentan especial dificultad para obtener un empleo y por lo tanto no son incluidas dentro de los programas de inserción laboral.

-Las destinatarias serán aquellas mujeres víctimas de violencia de género que acrediten insuficiencia de recursos y especiales dificultades para obtener empleo.

OTRO TIPO DE AYUDAS ECONÓMICAS

La ayuda a personas físicas para la protección social y económica de familias, menores y jóvenes, incluye ayudas convocadas anualmente para la protección social y económica de familias, menores y jóvenes en situación desfavorecida y están destinadas a mujeres solas con o sin hijos que estén sufriendo o hayan sufrido una situación de maltrato y con serias dificultades para su inserción social.

Las ayudas de emergencia económica son ayudas para hacer frente a gastos específicos, de carácter ordinario y/o extraordinario, necesarias para prevenir, evitar o paliar situaciones de marginación social. Existen los siguientes tipos de ayuda:

- Gastos necesarios para el disfrute o mantenimiento de la vivienda habitual.
- Gastos necesarios para la habitabilidad y el equipamiento básico de la vivienda habitual
- Gastos relativos a las necesidades primarias
- Gastos de endeudamiento previo:

Las destinatarias son mujeres que carecen de recursos para afrontar estos gastos, priorizando a las mujeres que sufren violencia de género

Los Anticipos por impago de pensiones alimenticias (Real Decreto 1618/2007, de 7 de diciembre, sobre Organización y Funcionamiento del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos), garantiza el pago de alimentos reconocidos e impagados establecidos en convenio judicialmente aprobado o en resolución judicial en procesos de separación, divorcio,



declaración de nulidad del matrimonio, filiación o alimentos, mediante el abono de una cantidad que tendrá la condición de anticipo. Las personas beneficiarios son, con carácter general, los hijos titulares de un derecho de alimentos judicialmente reconocido e impagado, que formen parte de una unidad familiar cuyos recursos e ingresos económicos requieran este tipo de ayuda. En el supuesto de que la persona que ostente la guarda y custodia de los menores sea víctima de violencia de género, se tramitará el procedimiento de urgencia.

También existen las **Ayudas al alquiler de vivienda** que incluyen entre sus destinatarias mujeres víctimas de violencia de género, y prioridad en el acceso a viviendas protegidas y residencias públicas para mayores.

MEDIDAS O MENCIONES A LA DISCAPACIDAD

El artículo 18.2 de la Ley de Violencia de género establece una protección especial a las **mujeres con discapacidad** víctimas de violencia de género, en el "acceso integral a la información sobre sus derechos y sobre los recursos existentes". Así se presta una atención específica personas con discapacidades de comunicación, debiendo ofrecerse dicha información "en formato accesible y comprensible... tales como lengua se signos y otras modalidades u opciones de comunicación, incluidos los sistemas alternativos y aumentativos".

El número 4 del artículo 32 de la Ley, dedica a los llamados Planes de Colaboración, dispone: "En las actuaciones previstas en este artículo se considerará de forma especial la situación de las mujeres que, por sus circunstancias personales y sociales puedan tener mayor riesgo de sufrir la violencia de género o mayores dificultades para acceder a los servicios previstos en esta Ley, tales como las pertenecientes a minorías, las inmigrantes, las que se encuentran en situación de exclusión social o las mujeres con discapacidad".

En los artículo 27.2 y 27.4 se incrementa el importe de la ayuda de pago único a favor de las víctimas de violencia de género que no tengan rentas superiores al 75% del SMI. La cuantía general de la ayuda es equivalente a seis meses de subsidio de desempleo. Pero cuando la víctima de la violencia de género tiene una minusvalía en grado igual o superior al 33% se eleva a doce meses de subsidio de desempleo. En caso de que la víctima tenga responsabilidades familiares, la ayuda general se eleva a dieciocho meses, pero si la víctima o alguno de los familiares que conviven con ella tiene una minusvalía en grado igual o superior al 33%, la cuantía se incrementa hasta los veinticuatro meses de subsidio de desempleo.

TELÉFONOS DE INTERÉS

- Teléfono Urgencia de Malos Tratos: Es un servicio gratuito de Atención permanente de ámbito regional: 900 100 114
- Teléfono de emergencia: 016 – es un servicio gratuito de ámbito nacional y disponible 24 horas. No deja rastro de llamada en las factura del teléfono. Para las personas con discapacidad auditiva y/o del habla: 900 116 016
- Equipo de Mujer y Menor (EMUME) en el ámbito de la Guardia Civil: 062.
- Centro de la Mujer más próximo: 012
- Teléfono de la Asociación de Mujeres María de Padilla: 629 16 83 09



FRASES PARA LA REFLEXIÓN

"Si sientes que te han robado el pasado, no dejes que te roben el futuro" (Asociación de Mujeres María de Padilla)

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

"Ante las atrocidades tenemos que tomar partido... El silencio estimula al verdugo" (Elie Wiesel. Nobel de la paz. 1986)

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

"La obra perfecta de la agresividad es conseguir que la victima admire al verdugo" (Victoria Sau)

"En el maltrato el efecto causado supera en mucho el hecho físico causante" (Dr. Juan Antonio Cobo Plana)

"Las cadenas y los muros del hogar no se ven con claridad, son casi siempre invisibles, aunque no menos reales o insuperables" (Luis Rojas Marcos)

"No te golpea por ser alta o baja, gorda o flaca, necia o inteligente, licenciada o analfabeta "TE GOLPEA POR SER MUJER"

"La resignación no es más que el hábito de sufrir" (Concepción Arenal)

"La resignación es un suicidio cotidiano" (Honoré de Balzac)

"Mejor o peor, era lo mismo; la bota que nos pisa es siempre una bota" (Bertolt Brecht)

"¿Quieres dejar de pertenecer al número de los esclavos? Rompe tus cadenas y desecha de ti todo temor y todo despecho" (Epicteto)

"Nadie puede amar sus cadenas, aunque sean de oro puro" (John Heywood)

"Nadie se nos montará encima si no doblamos la espalda" (Martín Luther King)

"Espejito de calle es mi marido y cuando llega a casa, demonio vivo" (Popular)

"La tiranía es implacable y cruel porque es cobarde y débil" (Romain Rolland)

"Retroceder ante el peligro solo consigue aumentarlo" (Gustave Le Bon)

"El miedo al peligro es diez mil veces más terrorífico que el peligro mismo" (Daniel Defoe)

"Cuando se perdona demasiado a quienes cometen faltas, se hace una injusticia a quienes no las cometen" (Baltasar de Castiglione)

"La clemencia que perdona a los criminales es asesina" (William Shakespeare)

"El hombre se distingue de los demás animales por ser el único que maltrata a su hembra" (Jack London)

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



“Lo que se hace a los niños los niños harán a la sociedad” (Karl Mannheim)

“Tratar de mejorarse a si mismo es empresa que suele dar mejor resultado que tratar de mejorar a los demás” (Noel Clarasó)

“El amor es la capacidad de reír juntos” (Francoise Sagan)

“Para mí la felicidad consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia” (Francoise Sagan)

“Una parte importante de la curación consiste en querer ser curado” (Séneca el Filósofo)

“A veces para huir se necesita mucho valor” (Mary Edgeworth)

“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 amarán” (Ana M^a Pérez del Campo)

“He acusado las injusticias porque no quiero que mi silencio las absuelva” (Clara Campoamor)

“El corazón de las mujeres contiene la fuerza del mundo. ¡Abrázate a él!” (Asociación de Mujeres María de Padilla)

“Eres la dueña de tu vida. Sólo a ti te pertenece. No permitas que te la roben” (Asociación de Mujeres María de Padilla)

“El camino de la verdad está sembrado de mentiras. No dejes que te engañen” (Asociación de Mujeres María de Padilla)

“Rompe las cadenas del machismo. ¡Defiende tu libertad!” (Asociación de Mujeres María de Padilla)

“Nuestra lucha de hoy será la esperanza del mañana” (Asociación de Mujeres María de Padilla)

“Aunque el sendero esté plagado de trampas, ¡Camina! ¡No te detengas!” (Asociación de Mujeres María de Padilla)

“La esperanza nace entre dos manos unidas. ¡Dame la tuya!” (Asociación de Mujeres María de Padilla)

“Las mujeres somos luz que ilumina el mundo. No permitas que nadie la apague” (Asociación de Mujeres María de Padilla)

“No pierdas la esperanza. SIEMPRE HAY UNA SALIDA por muy difícil que ésta pueda parecer” (Asociación de Mujeres María de Padilla)



PREGUNTAS SIN RESPUESTA: Indicadores de violencia de género (Asociación de Mujeres María de Padilla)

- ¿Por qué crees que soy de tu propiedad
- ¿Por qué no puedo ser libre
- ¿Por qué no puedo ser yo
- ¿Por qué no puedo tener vida
- ¿Por qué me apartas de mi familia diciéndome que no son buena gente
- ¿Por qué no me dejas salir con mis amigos/as
- ¿Por qué quieres aislarme de todo el mundo
- ¿Por qué te enfadas si sonrío a otras personas
- ¿Por qué te enfadas conmigo cuando hablo con otros hombres
- ¿Por qué te enojas si otro hombre mi mira
- ¿Por qué no me dejas vestir como yo quiero
- ¿Por qué me llamas tanto por teléfono
- ¿Por qué quieres controlar todo lo que hago
- ¿Por qué me persigues para saber a dónde voy
- ¿Por qué no puedo ganar más dinero que tú
- ¿Por qué no puedo hacer lo que me gusta
- ¿Por qué das una imagen fuera y otra dentro de casa ¿Por qué delante de todos finges ser quién no eres
- ¿Por qué no atiendes a nuestros hijos
- ¿Por qué nunca pides perdón
- ¿Por qué me castigas si no cedo a tus deseos
- ¿Por qué eres agresivo conmigo
- ¿Por qué descargas tu rabia contra mí
- ¿Por qué dices que si me pegas es porque yo te provooco
- ¿Por qué me regalas una flor después de darme una bofetada
- ¿Por qué primero me insultas y luego dices quererme
- ¿Por qué me dices que los celos son amor
- ¿Por qué me duele el amor



- ¿Por qué me ciega el amor?
- ¿Por qué me corriges en público?
- ¿Por qué me haces sentir tan insegura?
- ¿Por qué me menosprecias? ¿Por qué me dices que no sirvo para nada?
- ¿Por qué me insultas?
- ¿Por qué me humillas?
- ¿Por qué no me respetas?
- ¿Por qué me utilizas?
- ¿Por qué quieres verme cada vez más hundida?
- ¿Por qué no me hablas y me castigas con el silencio?
- ¿Por qué te tengo miedo?
- ¿Por qué siento que te regodeas con mi sufrimiento?
- ¿Por qué no puedo decir lo que pienso?
- ¿Por qué tengo que ceder a tus chantajes?
- ¿Por qué sólo ves mis defectos y no valoras mis virtudes?
- ¿Por qué tengo yo la culpa de todo lo malo que ocurre?
- ¿Por qué me ignoras?
- ¿Por qué me haces llorar siempre?
- ¿Por qué me dices que soy una mala mujer?



A ti mujer

A ti mujer, que te sientes orgullosa de serlo.

Valiente, decidida, que no te conformas, que tratas de derribar el mundo que otros construyeron para ti e intentas construir el tuyo propio.

A ti mujer consciente, que levantas tu voz para denunciar la injusticia y trabajas en silencio para edificar un universo mejor.

Mujer ilustre, mujer capaz, que buscas una mano amiga en el extremo de cada uno de tus brazos.

A ti mujer emotiva, que eres sensible al dolor ajeno y muestras fortaleza ante el tuyo propio.

Mujer tenaz, mujer guerrera, que luchas por encontrar tu espacio y tu sitio como persona y con mirada serena pero firme enfrentas las embestidas del destino con energía renovada. Que encaras tu presente y sueñas con un futuro lleno de esperanza.

A ti mujer victoriosa, que vences al miedo y rompes sus cadenas.

A ti mujer inquieta, que sales en busca de ti misma hasta encontrarte.

Que no necesitas mostrarte importante a los ojos de nadie para saber que lo eres.

Que luchas denodadamente por conquistar tu libertad hasta conseguirla.

A ti mujer resuelta e independiente, que pretendes ser la protagonista de tu vida.

Que sonríes cuando quieres gritar, que cantas cuando quieres llorar, que lloras cuando estás feliz.

Que peleas por lo que crees, y no aceptas un no por respuesta cuando piensas que hay una solución mejor.

A ti mujer poderosa, que sigues siendo fuerte aún cuando sientes que ya no te quedan más fuerzas.

Que regalas un beso y un abrazo cuando sabes que pueden ayudar a curar un corazón roto.

A ti mujer que tienes la enorme virtud de reconocer la valía de los demás y sin embargo el enorme defecto de olvidar a veces cuánto tú vales.

A ti mujer, que lees estas palabras dirigidas a tu corazón, sigue adelante, tu fuerza y tu convicción no tienen edad. Vuelve a levantarte aunque estés cansada, porque cada paso que no se da es siempre un retroceso y cada paso que se avanza deja tu huella y allana el camino a quienes vienen detrás.

Macarena Alonso Gómez



Asociación de Mujeres "María de Padilla"
8 de Marzo 2012



MARIA DE PADILLA
asociacion de mujeres

www.nodo50.org/mpadilla