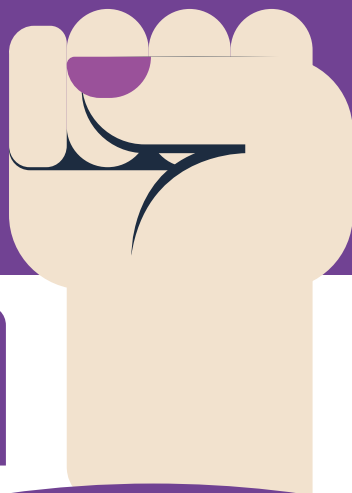


+IGUALDAD

MENOS VIOLENCIA



GUÍA DE APOYO, DERECHOS Y RECURSOS PARA LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO DE EL CAMPELLO



MINISTERIO
DE IGUALDAD

Violencia física

Cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer que produzca o pueda producir daño físico: golpes, empujones, zarandeos, patadas, mordiscos, bofetadas, tirones de pelo, quemaduras, heridas o agresiones con objetos.

Violencia psicológica o emocional

Conductas que dañan la estabilidad emocional, la autoestima o la libertad de la mujer: insultos, humillaciones, desprecios, amenazas, chantaje, aislamiento de familiares y amistades, control constante, celos, culpabilización, intimidación o manipulación.

Violencia sexual

Cualquier acto de naturaleza sexual no consentido: obligar a mantener relaciones sexuales, forzar prácticas no deseadas, comentarios sexuales degradantes, coerción sexual, difusión o amenaza de difusión de imágenes íntimas, o cualquier imposición sexual mediante miedo, presión o violencia.

Violencia económica

Control o limitación del acceso al dinero y a los recursos económicos: impedir trabajar, controlar los ingresos, retirar dinero, generar dependencia económica, impedir el acceso a cuentas bancarias o negar recursos básicos para la vida diaria.

Violencia social

Aislar a la mujer de su entorno: impedirle ver a familiares o amistades, controlar con quién habla, dónde va, qué hace, cómo viste o con quién se relaciona. Suele aparecer junto a la violencia psicológica y busca aumentar la dependencia respecto al agresor.

Violencia digital

Control, acoso o intimidación mediante medios tecnológicos: revisar el móvil, exigir contraseñas, controlar redes sociales, instalar sistemas de geolocalización, enviar amenazas por mensajería, difundir imágenes íntimas sin consentimiento o acosar de forma reiterada por internet.

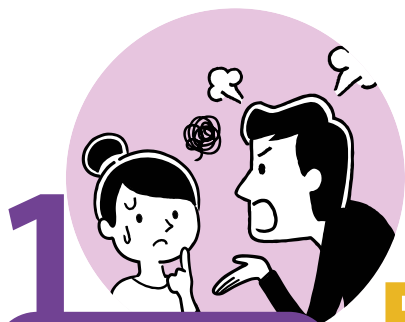
Violencia vicaria

Violencia ejercida contra hijas, hijos u otras personas cercanas a la mujer con el objetivo de causarle daño, controlarla, castigarla o mantener poder sobre ella.

Violencia institucional

Actuaciones u omisiones de instituciones o profesionales que dificultan, retrasan o impiden el acceso efectivo de las mujeres a sus derechos, a la protección, a la justicia o a los recursos de atención.

CICLOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



1

ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

Empiezan los conflictos, el control, los celos, las críticas, los silencios, las amenazas o los cambios de humor. La víctima suele sentir que debe medir sus palabras y comportamientos para evitar que la situación empeore.



2

EXPLOSIÓN DE LA VIOLENCIA

La tensión acumulada estalla en un episodio de violencia. Puede ser física, psicológica, sexual, económica, verbal o social. Es la fase de mayor riesgo, porque el agresor descarga la violencia de forma directa.

ES UN
CICLO,
NO ES
AMOR.

Se puede romper



4

"LUNA DE MIEL" O CALMA

La relación parece mejorar. El agresor se muestra atento, cariñoso o tranquilo, y la víctima puede pensar que la violencia ha terminado. Sin embargo, si no hay intención real, el ciclo suele repetirse y puede aumentar en intensidad.



3

ARREPENTIMIENTO Y RECONCILIACIÓN

Después de la agresión, el agresor puede pedir perdón, prometer que cambiará, justificar lo ocurrido, minimizarlo o culpar a factores externos. También puede mostrarse afectuoso para recuperar el control de la relación.

A la información

Tienes derecho a saber qué opciones existen antes de tomar cualquier decisión. Informarte es el primer paso para protegerte.

A la asistencia social integral

No tienes que afrontar esta situación sola. Puedes recibir apoyo profesional para recuperar tu seguridad, tu bienestar y tu autonomía.

A la asistencia jurídica

Puedes contar con orientación legal para entender qué puedes hacer, cómo protegerte y qué medidas puedes solicitar.

A la protección

Tu seguridad es prioritaria. Si estás en riesgo, puedes pedir protección. En caso de emergencia, llama al 112.

Laborales

Existen medidas laborales para ayudarte a protegerte y reorganizar tu vida.

En materia de Seguridad Social

Si necesitas parar, cambiar o reorganizar tu situación laboral por seguridad, puedes informarte sobre tus derechos de protección social.

Económicos

La falta de dinero no debe ser una barrera para pedir ayuda. Tienes derecho a apoyos económicos.

A la inserción laboral

Puedes recibir apoyo para acceder al empleo o mejorar tu situación laboral.

A la atención sanitaria

Si has sufrido una agresión física, sexual o psicológica, tienes derecho a recibir atención sanitaria y apoyo adecuado.

De los hijos e hijas a recibir protección

Tus hijas e hijos también tienen derecho a estar protegidos, recibir apoyo y vivir en un entorno seguro.

A la tutela judicial efectiva

Tienes derecho a acudir a la justicia y a que tu caso sea tratado por profesionales y órganos especializados.

A no ser culpabilizada

La violencia nunca es culpa de quien la sufre. Tienes derecho a ser creída, acompañada y protegida.

SI TU PAREJA...

10 SEÑALES DE ALERTA

1. Te insulta, te humilla, te ridiculiza o te hace sentir inferior, no lo normalices: **es violencia psicológica.**
2. Te hace sentir miedo al expresar lo que piensas, tomar decisiones o decir que no, **estás ante una señal de alerta.**
3. Te exige pedir permiso para hacer actividades cotidianas, como salir, comprar algo, ver a tu familia o quedar con amistades, **está ejerciendo control.**
4. Consigue que cambies tu forma de actuar, hablar o comportarte cuando está delante, **puede estar generando miedo, presión o vigilancia sobre ti.**
5. Te lleva a justificar lesiones, ausencias, cambios de ánimo o situaciones que te hacen daño, **puede que estés ocultando o minimizando una situación de violencia.**
6. Te aleja de familiares, amistades, personas del trabajo o de confianza, **el aislamiento también es una forma de violencia.**
7. Controla tu dinero, tus cuentas, tus gastos o te impide disponer libremente de tus recursos, **está ejerciendo violencia económica.**
8. Te impide trabajar, estudiar, formarte o desarrollarte profesionalmente, **está limitando tu autonomía y tu libertad.**
9. Te amenaza con quitarte a tus hijas o hijos, hacerte daño, denunciarte o dejarte sin recursos, **está utilizando el miedo como forma de control.**
10. Te obliga, presiona o chantajea para mantener relaciones sexuales que no deseas, **es violencia sexual, aunque exista una relación de pareja.**

RECURSOS GRATUITOS

EMERGENCIAS INMEDIATAS

Policía Nacional **091**
Guardia Civil **062**
Emergencias **112**

MUNICIPALES

Guardia Civil El Campello **965 63 04 18**
Policía Local El Campello **96 563 70 99**
Centro Social "El Barranquet" **965 63 68 97**
Hospital de San Juan de Alicante **965 16 94 00**
Centro de Salud El Campello **965 93 74 80**
Consultorio aux. Playa Muchavista **965937485**

AUTONÓMICOS

Centro Mujer 24 Horas / Red de Centros Mujer 900 580 888

La Generalitat dispone de Centros Mujer 24h./14h. en Alicante, Dénia, Torrevieja, Elda y Elche.

Centro de Crisis de Atención Integral 24 Horas para víctimas de violencia sexual 900 22 00 22

Soporte inmediato a víctimas de violencia sexual en Alicante, Valencia y Castellón.

NACIONALES

Atención a víctimas de violencia contra las mujeres 016

Teléfono gratuito y confidencial de información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial. Atiende todos los días, las 24 horas.

WhatsApp 016: 600 000 016

Canal de atención por WhatsApp para pedir información y apoyo cuando no sea posible o seguro realizar una llamada.

Correo electrónico: 016-online@igualdad.gob.es

Canal escrito para consultas y asesoramiento sobre violencia de género.

