

guía municipal contra la VIOLENCIA de GÉNERO



Ayuntamiento
de Burgos



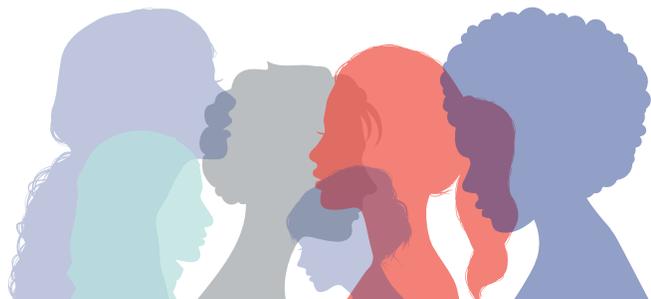
guía municipal contra la
VIOLENCIA
de **GENERO**



Ayuntamiento
de Burgos

“Lo mejor empieza, cuando todo acaba”

TINA TURNER



Redacción y coordinación de la edición:

Equipo técnico del Área de Infancia, Familia e Igualdad de la Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Burgos. Felisa Tobar, Paula Sevilla, Marta Santos e Inmaculada Valderrama.

Impresión y maquetación: imprentas**santos**
Depósito Legal: BU 149-2020

Esta guía que tienes en tus manos, totalmente revisada y actualizada, es una herramienta de enorme peso en la estrategia municipal contra la violencia de género y por la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Una lucha, la de la sociedad contra la violencia machista, en la que el Ayuntamiento de Burgos se encuentra plenamente implicado sin ambages ni cortapisas.

Podríamos decir que llega en un momento muy adecuado, dado la obstinada tendencia al aumento que tienen las estadísticas de violencia machista en nuestro país, pero hablamos de un tema de tal trascendencia, que cualquier momento sería óptimo. Terminar con la desigualdad y con esa lacra que supone la violencia contra las mujeres, ha de ser una prioridad innegociable en cualquier sociedad y, por supuesto, en cualquier administración.

Del mismo modo que admitimos que “la información es poder”, habremos de convenir también que su contrario, la desinformación, puede resultar algo muy peligroso en muchos casos. Por eso, esta guía que aporta datos y fundamentos contrastados, pretende terminar con parte de esa desinformación que enturbia nuestro conocimiento en un asunto de tal trascendencia. Por desgracia, abundan las noticias falsas y los bulos y en muchas ocasiones de manera interesada por quienes no asumen que la violencia machista es inadmisibile bajo cualquier perspectiva.

Quiero destacar otra palabra en esta introducción: pacto. Y es que la presente publicación se encuentra dentro de las acciones a desarrollar dentro del Pacto de Estado contra la Vio-

lencia de Género año 2020. Ese vocablo, pacto, hace referencia indubitada a un compromiso común y compartido, en este caso el de las diferentes Administraciones Públicas contra la infamia que suponen las violencias machistas. Un compromiso común que, en el ámbito municipal, se plasmó el 18 de enero de 2019 cuando todos los grupos municipales apoyaron de manera unánime ese Pacto de Estado. La unidad de las diferentes opciones políticas es esencial e inexcusable para seguir dando pasos firmes en el camino hacia la erradicación de cualquier tipo de violencia contra las mujeres.

En esta obra editada por la Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades y que ha sido redactada por las profesionales del Área de Infancia, Familia e Igualdad, encontraremos, a través de un lenguaje comprensible y ameno, aspectos que merecen una lectura pausada, implicada y libre de prejuicios. Solo de esta manera profundizaremos en el problema que nos ocupa y podremos desterrar mitos, detectar actuaciones a evitar y aprender estrategias y recomendaciones muy necesarias.

Antes de concluir, es necesario hacer referencia al I Plan Municipal para la Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres y contra la Violencia de Género (2016-2021), del cual surge esta actualización. Esta publicación es una de las actuaciones más importantes de ese Plan como instrumento necesario para evitar y afrontar cualquier situación violenta.

Tengo la certidumbre de que lo incluido en estas páginas servirá de ayuda a las mujeres que puedan verse inmersas en cualquiera de los conflictos mencionados, con que sea de utilidad para evitar uno de ellos, habrá cumplido su objetivo. Ojalá llegue pronto el día en que no sea necesario seguir editando Guías como esta porque nuestra sociedad haya conseguido derrotar a todas las violencias machistas. Mientras tanto, desde el Ayuntamiento seguiremos brindando toda la información y el apoyo que sea necesario.

DANIEL DE LA ROSA
Alcalde de Burgos



¿Qué es la violencia? ¿y la violencia de género?

EL primer paso para salir de la violencia es reconocer que nos encontramos ante ella.

La OMS define la violencia como *“el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o grupo o comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de causar lesiones, muerte, daño psicológico, trastornos del desarrollo o privaciones y atenta contra el derecho a la salud y la vida”*.

La agresividad forma parte del ser humano, como al resto de especies animales, nos sirve para responder ante situaciones de peligro o supervivencia. Lo que distingue al ser humano es su capacidad de control de la conducta, incluida la agresividad. La violencia es cuando se hace uso de la agresividad para hacer daño a otro. Hablamos de maltrato cuando el uso de la violencia es lo que define la relación, por la intensidad y/o frecuencia en que ocurre.

La mayoría de las situaciones de violencia y maltrato se dan por parte de personas del entorno cercano a la víctima, a menudo personas de su propia familia, pareja,...personas ante las cuales la víctima creía sentirse a salvo y protegida. *“Hay afectos que dañan, afectos que destruyen sin dejar de ser afectos”*. (Pepa Horno (2009), Amor y violencia)

Las Naciones Unidas, ya en 1995, definen la violencia contra la mujer como:

“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada”.



Actualmente también se denomina violencia de género, al ser ejercida en un modo estructural, hacia el género femenino. Cualquier tipo de violencia se basa en una relación de poder donde alguien trata de dominar a la otra persona, en este caso el hombre hacia la mujer.

¿Cómo?

Intenta obligarla a hacer lo que no desea y a que reconozca su inferioridad y dependencia. La violencia de género comienza de manera sutil, daña la autoestima de la mujer y va poco a poco aumentando conforme crece el grado de poder y de control del agresor sobre ella.

En esta guía tratamos de abordar principalmente la violencia ejercida dentro de las relaciones afectivas, y más en concreto la violencia sobre la mujer en el contexto de la pareja.

¿Cómo puedo identificarlo? Tipos y ejemplos

Habitualmente, cuando oímos violencia, pensamos solo en daños físicos, pero existen otros tipos de violencia que también producen daño y generan sufrimiento.

- **Violencia física:** daña o lesiona **el cuerpo**. Suele identificarse fácilmente, aunque también puede NO tener efectos visibles. Es muy probable que empiece con un empujón, un agarrón o un golpe o bofetada.

Algunas formas de violencia física son:

⇒ Arañazos

⇒ Quemaduras

⇒ Moratones

⇒ Zarandeos y/o empujones

⇒ Lanzamiento de objetos

⇒ Uso de armas

⇒ Fracturas (de muñeca, por ejemplo)

⇒ Heridas

⇒ Golpes

⇒ Pellizcos

⇒ Tirones de pelo

⇒ Intentos de estrangulamiento

⇒ Daños en el aparato genital

⇒ Intentos de provocar abortos

Si se utilizan objetos, añade un mayor nivel de gravedad. Ej. Un cuchillo o uso del coche como medio de amenaza o agresión...

- **Violencia psicológica:** puede ser **directa**, más fácil de identificar; o **indirecta**; sutil y difícil de detectar. No siempre es verbal, también existe violencia psicológica no verbal; como por ejemplo, ignorar.

Formas de ejercer la violencia psicológica son:

- ⇒ **Gritarte**
- ⇒ **Romper objetos, puñetazos a la pared, dar portazos,..**
- ⇒ **Humillarte, Insultarte y menospreciarte** (Ej.: eres una mierda, ignorante, fea, malnacida, no sirves para nada, no haces nada bien, mala madre ...)
Faltar al respeto (Ej.: te desautoriza delante de otros y de los niños/as, desprecia tus opiniones, manipula lo que dices, rompe objetos con valor para ti, ...)
- ⇒ **Intimidarte y amenazarte** (Ej.: te voy a quitar a los/as niños/as, te voy a hundir, conducir excesivamente deprisa para atemorizarte...)
- ⇒ **Controlarte** (Ej.: llegaste más tarde hoy, con quién has estado, registra tus cosas, revisa tu móvil, te pide las contraseñas,...)
- ⇒ **Exigir obediencia** (Ej.: ponte la otra blusa que esa no me gusta, tráeme la comida ya...)
- ⇒ **Aislar** (no te deja o no le gusta que quedes con las amigas o familia, ni que trabajes fuera de casa o estudies,...)
- ⇒ **Utilización de hijas/os** (Ej.: amenaza con quitártelos/as, los intimida, los maltrata y te culpabiliza de ello,...)



- ⇒ **Castigarte** con su silencio durante días e incomunicación.
- ⇒ **Culpabilizar** (Ej. si las cosas van mal es por tu culpa).
- ⇒ **Coaccionar** (Ej.: impedir relaciones con amigos/as y familiares, aislar del entorno, limitar las relaciones por celos,...)
- ⇒ **Falsear la realidad** para hacerte dudar de ti misma.

¿Qué consecuencias tiene la violencia psicológica?

Desvalorización y sufrimiento. La mujer puede dudar o sentirse culpable de la situación, e incluso llegar a considerarla normal aunque NO lo sea.

• **Violencia económica:** consiste en reducir o privar (de manera intencionada e injustificada legalmente) del **dinero o bienes** a la pareja como coacción, manipulación o daño a su integridad.

Este tipo de violencia puede afectar al bienestar físico o psicológico de la persona y de sus hijos/hijas.

Algunos ejemplos son:

- ⇒ Impedir que la mujer decida en qué se gasta el dinero.
- ⇒ Vender bienes comunes de la pareja sin consentimiento informado; es decir, sin informar y pedir la aprobación.
- ⇒ Controlar excesivamente el gasto de la mujer.
- ⇒ Impedir el acceso a cuentas comunes.
- ⇒ Entrega de dinero limitado a la mujer para la realización de gastos.
- ⇒ Impedir la gestión correspondiente del negocio familiar.
- ⇒ Sustracción de tarjetas de crédito y/o secuestro de otros medios de pago.

• **Violencia sexual y abusos sexuales:** cuando otra persona te fuerza o coacciona para llevar a cabo actividades de índole sexual contra tu voluntad, limita tu sexualidad o impone su criterio. Es importante saber que NO es necesaria la penetración o que se produzca el acto sexual para que exista violencia y/o abusos sexuales. **También si tu pareja te obliga a enviarle imágenes eróticas o cosas por el estilo.**

Algunos ejemplos son:

- ⇒ Tocamientos indeseados.
- ⇒ Forzar el embarazo o el aborto.
- ⇒ Violaciones dentro de la pareja (relaciones sexuales no consentidas, bajo coacción,...)
- ⇒ Acoso sexual.
- ⇒ Prostitución forzada.
- ⇒ Mutilaciones genitales.
- ⇒ Ciberviolencia: cyberhostigamiento, ciberacoso, pornografía no consentida.

¿Y si se alarga en el tiempo?

Si la violencia es su modo habitual en la relación, lo llamamos Maltrato. Afecta a la estabilidad emocional, dañando la autoestima y la personalidad de la mujer.

¿Por qué cuesta identificar la violencia de género? Fases y escalada

Chica conoce a chico, chico conoce a chica, bromean, se preocupan el uno por el otro, prestan atención a lo que le gusta a la otra persona,... parece especial y emocionante: es la persona más maravillosa del mundo.



Espera, estás ante la idealización. ¿Esto qué es? Es un fenómeno que suele tener lugar en las relaciones afectivas de pareja. Creamos una imagen parcial y distorsionada de la persona que nos gusta y esta imagen suele ser idílica. Esto dificulta ver y valorar con objetividad los actos de la persona idealizada y, por tanto, dificulta la posterior detección del maltrato.

Chica y chico ya son pareja. Aparece la susceptibilidad, la pareja comienza a saltar y mosquearse por cuestiones insignificantes y parece que cualquier excusa es buena para generar conflicto. Pero, lo que resulta preocupante es si el conflicto se resuelve con actitudes y conductas violentas que, en un inicio

son muy sutiles y apenas perceptibles (verbales y psíquicas de las que hemos hablado en el apartado anterior).



Las cosas que te dice te duelen, no te muestra respeto. Estamos ante la fase de acumulación de tensión. PERO la impresión positiva de la otra persona ya está formada y bien establecida, esa idealización de la que hablábamos sigue ahí. Además, ya lleváis un tiempo y sientes que el vínculo afectivo es fuerte.

Las faltas de respeto continúan y las actitudes violentas ahora también son conductas, los insultos salen de su boca a borbotones e incluso llega la violencia física. Te encuentras con un sentimiento de miedo, de no conocer a esa persona, de no comprender cómo llega a hacer lo que hace en esa relación afectiva en la que estáis. No quieres creer lo que ves.



Al no comprender lo que ocurre y no conseguir encajar la persona que está saliendo a la luz con aquella a la que tú quieres y en quien has depositado tantas expectativas, tiendes a ignorar o rechazar todo aquello que entra en contradicción con esa “imagen ideal” que tenías formada. ¿Cómo lo haces?

Te dice “no volverá a pasar”, “ha sido por esto o lo otro”... Además, te pide disculpas y te jura y perjura que no volverá a ocurrir, que todo va a cambiar. La situación parece volver a la normalidad y tú comienzas a creer que el cambio es posible. Así que decides darle otra oportunidad. Te ha atrapado.



Estás ante la fase de arrepentimiento o luna de miel, fase en la que la persona utiliza la relación de afectividad y la manipulación para dar la vuelta a la tortilla y hacerte considerar los motivos por los que ha sucedido la agresión. Puede incluso hacerte sentir culpable por lo ocurrido. En ocasiones parece volver a ser la persona del inicio o promete volver a serlo. Al principio concedes el beneficio de la duda, pues tienes la ilusión de cambio.

Este proceso se repite una y otra vez, el cambio no llega. Las agresiones cada vez son más intensas, el periodo de arrepentimiento o luna de miel cada vez es más breve hasta que termina por desaparecer. Tú cada vez te haces más chiquitita, tu autoestima está dañada y el círculo parece no tener fin.

Sientes que no puedes salir, te da vergüenza contarlo. Pero has de saber que hay recursos y personas que te apoyarán en la salida, en ir alimentando esa autoestima e ir reconstruyéndote. **Te ayudarán a sentirte segura y fuerte de nuevo.**

SI LA MUJER OBSERVA INDICIOS DE VIOLENCIA ¿POR QUÉ NO ABANDONA A SU PAREJA/AGRESOR?

Aunque parezca incomprensible, la realidad es que salir de este tipo de relaciones resulta más complicado de lo que parece. ¿Por qué resulta difícil?:

- **Autoestima dañada:** la mujer, en ocasiones, teme no ser merecedora de cariño y poder encontrar otra pareja.
- **Dependencia económica:** tiene más peso en caso de tener hijos, pues surge el miedo de no poder sacarlos adelante económicamente.
- **El “qué dirán/pensarán”:** aunque hoy en día existe mayor número de parejas separadas, el qué dirán puede ser un impedimento para dejar la relación.
- **La esperanza de cambio:** esperanza de que el hombre vuelva a ser el que conoció en un primer momento. Sin embargo, esto nunca llega y la violencia va siendo cada día más grave.
- **Miedo** a posibles repercusiones negativas para ella o sus seres queridos si se va o denuncia; miedo a un futuro incierto.
- **Creencia de que no va a servir** para nada intentar salir, denunciar, que no va a recibir ayuda eficaz.

Además, los agresores utilizan una serie de estrategias para seguir manteniendo la situación de violencia:

- **Fundamentación:** Racionalizan, explican y justifican los ataques de forma que parezca que lo que hicieron está bien o está justificado. Llegan a responsabilizar de su comportamiento violento a la mujer.
- **Minimización:** Restan importancia a la agresión para conseguir distanciarse del daño causado, argumentando que este no fue tan grave: “no le pegué, solamente la empujé”.

- **Desviación del problema:** Suelen achacar su comportamiento a la falta de trabajo, al exceso en los gastos, a sus problemas con algún tipo de sustancia “había bebido”, “me habían echado del trabajo”,...
- **Olvido:** Aseguran que no recuerdan, que no son conscientes de lo que se les recrimina. Niegan abiertamente los ataques para restar credibilidad al relato de la mujer.
- **Proyección:** Atribuyen a la mujer la responsabilidad de las conductas violentas.

Todo lo anterior, ayuda a explicar el ciclo de violencia, esto es, la dificultad que tiene la mujer para salir de una relación de violencia machista. Este ciclo no disminuye por sí solo; si no se hace nada, la ira y las conductas sucederán interminablemente, haciendo que la mujer cada vez se sienta más confusa, experimente mayor malestar y se encuentre más indefensa.

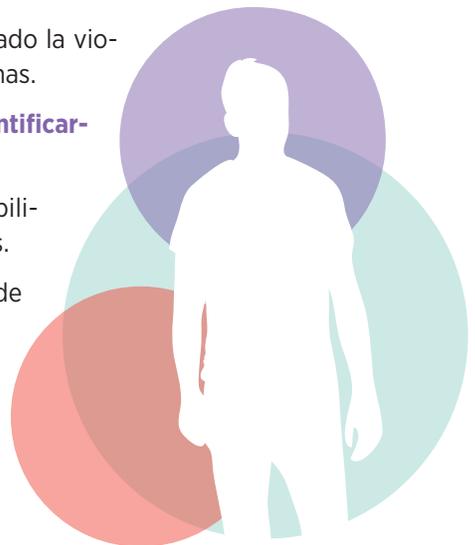
¿Cómo suele ser el maltratador?

La violencia es una conducta aprendida, no es innata, no nacemos violentos, se aprende de los modelos relacionales, sociales o culturales. Las personas que ejercen violencia y maltrato son selectivas en su uso. No siempre, ni con todas las personas ni en todos los contextos son violentos. Ello demuestra que pueden controlar a quién, cómo y cuándo lo hacen.

Las personas que maltratan han incorporado la violencia en su modo de afrontar los problemas.

Algunas características que pueden identificarlas son:

- ⇒ Su baja asertividad y falta de habilidades verbales en las discusiones.
- ⇒ Baja autoestima y sentimientos de inferioridad. Se sienten ofendidos con facilidad.
- ⇒ Egocéntricas y baja empatía.
- ⇒ Cambian de humor de forma imprevisible



- ⇒ Controladoras pero sin control emocional.
- ⇒ Critican pero no hacen autocrítica.
- ⇒ Fríos emocionalmente y/o establecen relaciones de dependencia. Suelen ser personas inseguras y por tanto celosas.
- ⇒ Son autoritarias y controladoras, les motiva el poder. A veces no lo parece porque usan estrategias sibilinas o disimuladas.
- ⇒ Chantajean emocionalmente (se hacen la víctima, amenazan con abandonar la relación o hacerse daño a sí mismos,...)
- ⇒ Intolerantes y psicológicamente rígidas.
- ⇒ Mienten, no se arrepienten y repetirán sus conductas violentas con otras mujeres.
- ⇒ Encantadoras al principio y suelen tener buena imagen pública.

Mitos sobre las relaciones donde hay violencia, mujeres maltratadas y hombres agresores

MITOS EN TORNO A RELACIONES DONDE HAY VIOLENCIA:

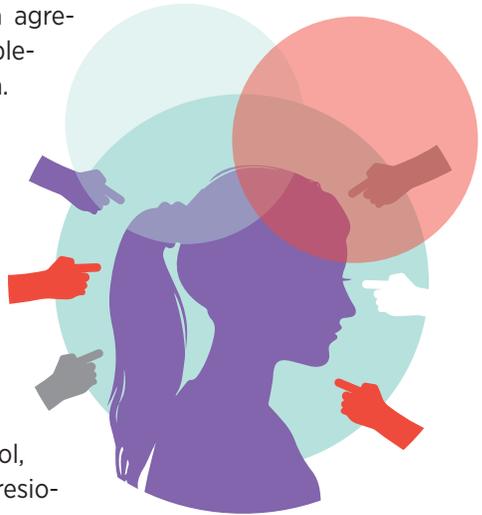
- **El amor verdadero lo perdona todo.** Muy utilizado como chantaje “si no me perdonas, es que no me amas de verdad”. El amor NO es compatible con el maltrato.
- **El amor verdadero lo puede todo.** Pensar que queriéndole mucho va a cambiar. Su comportamiento tiene más que ver con cómo ha aprendido a relacionarse, que con cuánto le amemos.
- **Amar implica renunciar a la intimidad:** amar implica compartir la parte de ti que tú quieras y reservar en tu intimidad lo que consideres. Se pueden tener secretos y no se tiene por qué saber todo de la otra persona.
- **La violencia en la pareja es algo privado, “los trapos sucios se lavan en casa”.** Se trata de un problema social, no privado, es una cuestión de derechos humanos.

- **Los celos son una muestra de amor:** Está ligado al amor como posesión, lo que implica un desequilibrio de poder en la relación. ¿Dónde queda la confianza?
- **Solo hay violencia cuando hay golpes:** como ya hemos visto previamente, hay muchas formas de violencia, y el daño no solo es físico, sino también psicológico, el cual lleva más tiempo “curar”.
- **Suele ocurrir en parejas de clases bajas o incultas:** los datos indican que la violencia de género se da en todos los niveles culturales y sociales.
- **El tema de los malos tratos está de moda y parece que hay muchos más de los que hay en realidad.** Ahora se da una mayor visibilización de la violencia de género, aun así algunos casos solo salen a la luz cuando ocurre algo drástico o irremediable.
- **No se puede romper con las relaciones abusivas:** es difícil pero posible salir de una relación abusiva. De hecho, muchas mujeres lo consiguen cada año.
- **Si el hombre se comportó en el pasado de forma violenta, esto no quiere decir que en el futuro se tenga que seguir comportando igual** → Lo que se conoce hasta el momento indica que las agresiones continúan y se agravan.
- **Si la pareja tiene hijos/as, es mejor que tengan un padre cerca a pesar de todo, los hijos e hijas necesitan un padre aunque sea violento** → Si bien la separación o divorcio de los padres puede ser difícil para los hijos/as, es mejor esta que permitir que los niños/as presencien el maltrato, aprendan o normalicen esas conductas y modelos de relación o estén expuestos a riesgos.

MITOS SOBRE LAS MUJERES QUE SUFREN MALTRATO

- **Si no dejan la relación es porque no quieren,** porque les compensa o porque les gusta la posición de víctimas. ¿Recuerdas por qué se llamaba ciclo de violencia? Si no dejan la relación es por la dificultad que entraña y por el daño personal que sufren que afecta a su capacidad de pensar con claridad y tomar decisiones.
- **NO le pasa a cualquiera, les ocurre a mujeres con unas características concretas de personalidad o problemas psicológicos.** El maltrato puede darse en cualquier relación, independientemente de la clase social, características de personalidad o psicológicas,...

- **Algunas parece que lo buscan.** Una agresión nunca tiene justificación, simplemente no cabe en una relación sana. Como seres racionales, con capacidad comunicativa y de control de impulsos tenemos muchos otros recursos y estrategias que podemos utilizar.
- **Si te has ido con él tú ya sabías donde te metías.** Lo habitual es que al principio la relación es maravillosa y poco a poco van apareciendo los signos de coacción, control, chantaje emocional, y más tarde agresiones físicas, etc.



MITOS SOBRE LOS HOMBRES QUE EJERCEN MALTRATO

- **Son violentos e impulsivos por naturaleza, no lo pueden evitar.** La realidad es que no agreden en todas las situaciones y, por tanto, tienen control de estas conductas violentas. Esto implica que pueden controlar esta “supuesta naturaleza”.
- **La culpa es del alcohol o de su pasado traumático, ellos no son así.** Los hombres que maltratan son hombres que maltratan, presentan una forma de gestión de conflictos inadecuada, dañina e inaceptable.
- **A los hombres que maltratan se les ve venir, no tienen buena imagen y son agresivos y maleducados.** Como se ha comentado antes controlan su conducta y pueden mostrarse agradables y ofrecer una buena imagen pública.

Salir de la dinámica de violencia es posible. Seas hombre, mujer o como pareja tenéis recursos especializados en vuestro Centro de Acción Social que os pueden ayudar a mejorar la relación.

Consecuencias de la violencia en la mujer y en los hijos/as

EN LA MUJER:

- La mujer que vive una situación prolongada de maltrato acaba adoptando una actitud pasiva por miedo y para evitar que se produzca una nueva agresión hacia ella o sus seres queridos (hijos/as u otros familiares).

Esta respuesta es consecuencia de una sensación de indefensión ya que puede llegar a pensar que no hay salida.

- Suele aparecer aumento persistente de activación fisiológica, dificultades para conciliar el sueño, irritabilidad y/o problemas para concentrarse.
- Además genera altos niveles de ansiedad, sentimientos depresivos, puede acarrear disfunciones sexuales, llevar al inicio de conductas adictivas,...
- Es frecuente que afecte a las relaciones personales.



Si has sufrido/estás sufriendo situaciones de maltrato también puede ocurrir que:

- ⇒ Tengas angustia por sentir una amenaza real para tu vida.
- ⇒ Te vengan imágenes o recuerdos a la cabeza que no deseas, tengas pesadillas relacionadas.
- ⇒ Te sientas controlada o vigilada constantemente y estés en estado de alerta o sientas pánico si crees que vas a ver a tu maltratador.
- ⇒ Tengas miedo a equivocarte, a sufrir o a hacer sufrir.
- ⇒ Tengas miedo a quedarte sola, sin pareja.
- ⇒ Te sientas triste y culpable por la situación.

- ⇒ Te sientas culpable por las consecuencias que la situación puede tener en tus hijos/as y su estado anímico.
- ⇒ Sientas pena, rabia, fatiga, vergüenza, inseguridad.
- ⇒ Te sientas inferior y tu autoestima se vea dañada.
- ⇒ Pierdas la esperanza y estés desmotivada,...

Estas consecuencias son esperables cuando hay una situación de maltrato continuada en el tiempo, son reacciones normales ante una situación anormal. Generan mucho malestar y sufrimiento, por lo que es recomendable pedir ayuda para salir de ello.

Toda esta situación hace que pierdas brillo como persona y probablemente baje tu desempeño en el trabajo y en el cuidado de tus hijos/as, lo que incrementa tu sentimiento de desesperanza y culpa.



ASÍ QUE RECUERDA:

- Si sufres violencia o maltrato, tú no eres responsable.
- El uso de la violencia nunca está justificado.
- Estas agresiones probablemente se repetirán y se agravarán con el tiempo.
- No estás sola. Puedes contar con la ayuda de especialistas.
- El silencio es su aliado. Contárselo a alguien de tu confianza, te ayudará.

EN LOS HIJOS/AS:

En el presente:

- Falta de asistencia al colegio y/o bajo rendimiento escolar debido a dificultades en la atención y concentración.
- Problemas de conducta y cumplimiento de normas.
- Angustia, miedo, desconfianza lo que provoca dificultades en el sueño, alimentación, conducta,...

- Imagen de sí mismo/a deteriorada.
- Mayor riesgo de fugas y abuso de sustancias.
- Con frecuencia sufren desatención en sus necesidades como niños/as.
- A veces, son excesivamente responsables para su edad, pues adquieren roles de adultos (parentalización/maternalización).

En el futuro:

- Desconfianza en las relaciones de pareja.
- Desprecio a las personas del otro sexo o de su sexo.
- Dificultades en el desempeño futuro como padres/madres.
- Mayor probabilidad de vivir separaciones o divorcios y/o de ejercer violencia o sufrirla.

¿Cómo romper el círculo?

- Tómate tu tiempo para pensar las cosas y tomar tus propias decisiones, las personas que te quieren te apoyarán tardes lo que tardes. Es mejor elegir el momento en que te sientas preparada para decidir cómo hacer los cambios. Tu vida la decides tú.
- Ansiedad, vértigo...Las reacciones que estás teniendo son normales y tienes derecho a sentirte como te sientes. Son reacciones normales ante situaciones anormales.
- Situaciones mantenidas durante años no pueden solucionarse en un instante, sé paciente, pero ten en cuenta que cada paso que das estás más cerca de la salida y de nuevas oportunidades.
- Recuerda que ninguna mujer merece una relación en la que no se sienta respetada ni se le reconozca como igual.
- Seguramente no puedes cambiar a quien te hace daño, pero sí que puedes decidir sobre tu vida y organizarla como quieras, poco a poco. Con ayuda, el cambio es posible y cuando empiezas es imparable.
- Solo tú sabes cómo conseguir el paso de víctima a superviviente, en realidad ya lo eres.



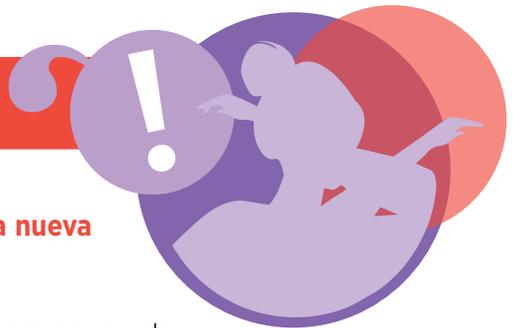
Si estoy en esta situación y preveo un ataque violento ¿qué puedo hacer?

Es normal que tras un ataque violento te sientas perdida y no sepas muy bien cómo actuar. Sin embargo, hay información importante que será esencial recoger para que quede probada la realidad de la agresión. Te puede ser útil en procedimientos judiciales posteriores.

Además, las claves que se mencionan a continuación también podrán serte de utilidad para conseguir tu seguridad.

- Llama a la policía (091), a la guardia civil (062) o al 112, da tu nombre y la dirección donde te encuentras y solicita ayuda. Sigue sus instrucciones rigurosamente mientras la ayuda está en camino. Es posible que detengan al agresor y le trasladen a comisaría.
- Solicita a algún vecino o familiar que acuda a presenciar la situación posterior al ataque para declarar como testigo sobre aspectos como: estado físico, anímico tanto de la mujer como de los hijos/as, daños producidos en la vivienda, ropas, sábanas,... y actitud del agresor en esos momentos.

Plan de seguridad



Si creo que se puede producir una nueva agresión o esta ya ha comenzado:

- Evita estar en lugares en los que el agresor pueda acceder a objetos peligrosos, como la cocina. Protégete la cara y la cabeza con las manos y brazos.

- Permanece en una habitación fuera del alcance del agresor (si tiene pestillo y/o ventana, mejor) y próxima a la puerta de la calle para facilitarte la salida del domicilio.
- Cierra todas las entradas si el agresor salió del lugar.
- Pon en conocimiento de algún vecino/a de tu confianza tu situación y pídele que llame a la policía en el momento en que oiga cualquier suceso violento en el domicilio familiar. Concierta con ellos una señal de alarma para que llamen a la policía.
- Piensa en el domicilio de alguna persona amiga o familiar donde refugiarte hasta que no exista riesgo y puedas regresar a tu domicilio. Si no cuentas con ello, localiza con anterioridad la dirección y el teléfono de los servicios de atención a mujeres víctimas de violencia de género donde podrás pedir ayuda y un alojamiento de urgencia. Teléfono de Atención a la mujer: 012 y 016.

Me preocupa que mis hijos/as sufran daño y no sé cómo gestionarlo con ellos/as:

- Refúgiate con tus hijas e hijos en la casa de un vecino/a.
- Inventa un signo o señal que te permita comunicarles a tus hijos/as el momento en el que deben salir del domicilio familiar y acudir a la casa de un vecino o vecina donde puedan refugiarse y pedir ayuda.
- Enséñales a tus hijos/as a marcar el teléfono de urgencias (112) donde podrás solicitar la ayuda de la policía, guardia civil, servicios médicos de urgencias...

En esta situación es importante estar prevenida. Algunas recomendaciones:

- Prepara un kit que tengas a mano con:
 - ⇒ Documento Nacional de Identidad (tarjeta de residencia o pasaporte si eres extranjera).
 - ⇒ Cartilla o tarjetas sanitarias tuya y de tus hijos/as.
 - ⇒ Un juego de llaves de reserva del domicilio y del coche.
 - ⇒ Agenda de teléfonos: amigos/as y familiares que pueden apoyarte, centro de Información a las mujeres, asociaciones a las que puedas solicitar ayuda.

- ⇒ Contrato de compra-venta o arrendamiento de la vivienda.
 - ⇒ Libro de familia.
 - ⇒ Cuaderno, talonario y/o tarjetas bancarias.
 - ⇒ Un juego de ropa para ti y tus hijos e hijas.
 - ⇒ Documentos que acrediten los ingresos y los gastos familiares (nóminas, justificantes de pago de horas extra, recibos de alquiler, facturas de electricidad, teléfono, seguro médico, farmacia, supermercado, gastos de escolaridad y actividades extraescolares de los hijos/hijas,...)
 - ⇒ Documentos que acrediten agresiones anteriores como denuncias, informes médicos, sentencias,...
- Trata de tener una cantidad de dinero ahorrada para hacer frente a los gastos tuyos y de tus hijos/as hasta que se fije la resolución judicial de aportación económica por parte de tu pareja.
 - Si tu teléfono graba los últimos números marcados, marca un número que no genere sospechas en el agresor tras llamar para pedir información o ayuda, bien a números de información a la mujer o bien a familiares o amigos/as.



Cómo actuar después de un ataque violento

Tras un ataque violento, si se han producido lesiones físicas es conveniente que acudas a un centro *médico- sanitario* para que éstas sean valoradas y atendidas. Además, esto es importante a efectos de pruebas, pues el parte médico de urgencias se remitirá al Juzgado de Guardia. Has de explicar con precisión todas las lesiones sufridas, si te forzó a mantener relaciones sexuales o si tienes señales de agresiones anteriores.

Si fuiste obligada a mantener relaciones sexuales no te laves y acude al servicio de urgencias o de ginecología del hospital, y explícales de que manera ocurrieron los hechos sin avergonzarte de nada.

Además, puede resultar útil que tomes *fotografías* de las lesiones, pues es posible que pasen días hasta que seas citada por el juzgado para que el médico/a forense te examine; con lo que las lesiones pueden haber desaparecido.

Guarda *copia* de las recetas e informes médicos, justificantes de los gastos que se produzcan como consecuencia de la agresión (médicos, farmacéuticos, desplazamientos,...). Con ello podrás acreditar los daños económicos y reclamar el importe al agresor, además de servir como pruebas de lo acontecido.

LA DENUNCIA:

Acude a la Policía Nacional, Policía Local, Guardia Civil, Juzgados o Fiscalía y formula una denuncia.

ASISTENCIA PSICOLÓGICA:

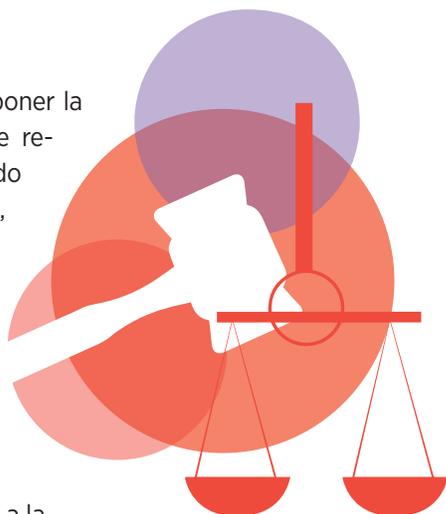
En Castilla y León disponemos de apoyo psicológico en el momento de realizar la denuncia, solicítalo cuando vayas.

ASISTENCIA LETRADA:

Puedes solicitar asistencia gratuita al poner la denuncia. El abogado/a asignado/a te representará en el procedimiento derivado de la denuncia de malos tratos. Además, si cumples los requisitos económicos, se podrá hacer cargo del proceso de separación matrimonial.

ORDEN DE PROTECCIÓN:

Puedes solicitarla en Policía Nacional, Juzgado, Fiscalía, Oficina de asistencia a la víctima.



Lo más recomendable es solicitarla en Policía Nacional, en el mismo momento en el que se presenta la denuncia.

En el plazo máximo de 72 horas desde la solicitud se celebra una audiencia, donde la declaración del presunto agresor y la víctima se realiza por separado.

Con la orden de protección puedes obtener:

- Medidas penales: prohibición de acercamiento, prohibición de comunicación, prisión provisional, retirada permiso de armas. Estas medidas tienen la duración que en las mismas se determina.
- Medidas civiles: asignación de la guarda y custodia sobre los/as menores, asignación del uso de la vivienda familiar, determinación del régimen de visitas, pensión de alimentos. Estas medidas tienen una vigencia de 30 días hábiles y otros 30 días más si se plantea el correspondiente proceso civil.

CÓMO CUMPLIMENTAR LA DENUNCIA O SOLICITUD DE ORDEN DE PROTECCIÓN

Has de saber que puedes denunciar tanto los malos tratos físicos como los psíquicos. Es importante que alguien de tu confianza te acompañe.

- Identifica al agresor.
- Relata las circunstancias en que se produjo la agresión, sin omitir detalles que puedan ser imprescindibles para determinar la gravedad de la conducta violenta.
- Menciona a los testigos en caso de que los haya.
- Entrega la copia del parte médico de lesiones.
- Menciona otros episodios de maltrato anteriores y otras formas de maltrato que te haya ocasionado, procurando dar detalles sobre ello (fecha, lugar, testigos,...)
- Antes de firmar, lee atentamente el texto.
- Exige una copia de la denuncia o de la solicitud de la orden de protección, pues pueden servirte de prueba en un procedimiento de separación en el que se alegue maltrato.



JUICIO

Puede celebrarse un juicio rápido tras la denuncia en un plazo aproximado de una semana.

ABANDONO DEL DOMICILIO

- Puedes abandonar el domicilio sin cumplir el deber de convivencia, siempre que solicites orden de protección, medidas profesionales o presentes demanda de separación en el plazo de 30 días.
 - No des información ni indicios sobre tus planes.
 - Elige un momento en que la situación esté tranquila para marcharte, a poder ser que la persona que te agrede no esté en casa y, si está, trata de dar explicaciones verosímiles para poder abandonar la casa sin levantar sospechas.
- Elige un lugar seguro al que marcharte, a ser posible, que no conozca tu pareja.
 - Abre una cuenta bancaria para establecer tu propia independencia. Da al banco una dirección segura.
 - No tomes tranquilizantes, pastillas para dormir, ni otras drogas o alcohol.
 - Habla de tu situación con familiares y amistades, si lo mantienes en secreto proteges a la persona agresora en lugar de a ti y a tus hijos/as.
 - Lleva contigo los contactos de los recursos donde puedes recibir ayuda.

Cómo estar segura tras la separación

Puede suceder que tras decidir romper la relación, el agresor se resista a perder el control sobre ti: persiguiéndote, vigilándote, llamándote constantemente.

te, atemorizándote, molestando a familiares y amigos, desprestigiándote laboralmente, amenazándote con suicidarse o hacer daño a un ser querido... Todos estos actos violentos, afectan a tu vida social, laboral y personal, y son indicadores de una posible situación de peligro.

Ante esta situación:

- Denuncia la situación, comunícalo a tu abogado/a o a la policía.
- Evita cualquier contacto con él, cuelga si te llama.
- No aceptes nunca un encuentro a solas.
- Evita estar sola.

Algunas medidas de protección que puedes llevar a cabo tras la separación son:

- Cambia de número de teléfono, contraseñas de redes sociales e internet si las compartiste o las conoce.
- Cambia la cerradura de casa.
- No des la dirección de tu nuevo domicilio o de la casa de acogida.
- Cuenta tu problema a personas de tu entorno, familia, trabajo.
- Puedes solicitar servicio telefónico de atención y protección para víctimas de violencia de género.
- Olvida tus redes sociales: no des señales de tu paradero ni publiques fotos. Lo mejor es que no las utilices para nada, y tus hijos/as tampoco.
- Cambia tus horarios e itinerarios habituales, así como los lugares que frecuentas de manera cotidiana.
- Recibe la correspondencia en casa de alguien de confianza o en alguna organización.
- No destruyas archivos o graba pantallazos si existen amenazas, insultos u otras formas de acoso por teléfono, video o en redes sociales para aportarlos como prueba.
- Llama a la policía si eres acosada y pide una copia de la denuncia.
- Mantente alerta. Si te sorprende, aléjate cuanto antes; evita enfrentarte. Si es posible, vete a un lugar seguro o a cualquier sitio donde no estés sola, comercio, bar o la calle y pide ayuda.

Tus hijos e hijas tras la separación

Una persona violenta que ya no convive con su pareja e hijos/as no tiene derecho a visitar a los niños/as dentro de la casa en que éstos/as se alojan. Sí tiene derecho a verlos fuera de ella siempre que el juez/a así lo haya dictaminado.

En este caso, la entrega y la recogida se harán en un sitio público acordado previamente. Intenta que la efectúe una persona de tu confianza y, evita hacerlo tú.

Como sabemos, los/las hijos/as aprenden lo que ven y uno de los modelos más relevantes son sus padres. Por ello, es fundamental:

- Explicar con claridad lo que ocurre, sin dramatizar la situación, de manera calmada, razonando por qué es necesaria la separación.
- No pongas en duda el amor de tus hijos/as hacia tu pareja, pero explícales que la conducta violenta es inadmisibles.
- No les hables con angustia ni irritación, pues se asustarán más. Puede que para evitar el conflicto, salgan en la defensa del maltratador.
- No disimules el peligro, valida y normaliza sus emociones. Explícales que tú también tienes miedo a veces, pero que vas a esforzarte para lograr una vida mejor para todos.
- Explícales y razona con ellos/as la importancia de que no abran la puerta ni den información a tu pareja si llama o acude al lugar donde residen/estudian.
- Explica la situación en el colegio y pide por escrito que solo tú o la persona a la que autorices pueda recoger a los/las menores.



- Responsabiliza e implica a tus hijos/as por igual a colaborar en el trabajo de la casa. Explícales que tú no puedes hacerlo todo. Han de aprender a ser independientes, sentirse útiles, capaces y responsables. Valorarán lo que hacen los demás cuando experimenten ellos mismos el esfuerzo que conlleva.

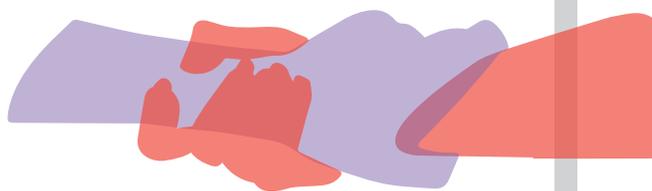
Si conozco a alguien que está pasando por esta situación, ¿qué puedo hacer?

- Busca un lugar y ambiente seguro y de confianza en el que pueda sentirse cómoda.
- Muéstrale tu apoyo y disponibilidad. Escúchala con interés, y procura no dar consejos ni opiniones, a no ser que te lo pida.
- No juzgues su actitud. Respeta su ritmo en relación con la toma de decisiones, evitando que se sienta presionada.
- Animarla a que las decisiones que tome sean propias, pues aumentará la percepción de autocontrol sobre su vida. Ofrece protección y acompañamiento, pero no empujes ni tires de ella, trata de evitar la sobreprotección, pues merma sus recursos como persona y le harán mucha falta para continuar con su vida.
- Animar en la búsqueda de ayuda profesional e informar sobre los recursos existentes.

Ten en cuenta que es habitual que exista un periodo de reflexión e incluso varios intentos antes de salir definitivamente de una relación violenta. Durante estos momentos de reflexión es importante:

- Evitar afirmaciones rotundas.
- Evitar preguntas íntimas.
- Evitar el exceso de consejo.

Has de saber que en los momentos en los que estamos desbordados emocionalmente, cuesta más focalizar la atención, por lo que un discurso sencillo y pausado ayudará a la mujer.



¿Por qué algunas veces la sociedad no actúa?

- ¿Quién soy yo para meterme en lo que pasa en su casa y en lo que ella decide? Aunque la decisión la tiene la persona, la salida de una relación de violencia de género es un proceso difícil. Es muy importante que la mujer no se sienta sola. Acompañarla y apoyarla puede ser clave. Además, esta ayuda debe ser adaptada a sus necesidades y respetando su ritmo en el proceso de darse cuenta y en la toma de decisiones.

Prevención y recomendaciones, co-educar en igualdad

- Saber reconocer la violencia en las relaciones afectivas y no usarla.
- No dejar que otros decidan por ti. Ser independiente económicamente y socialmente.
- Desarrollar habilidades de comunicación y negociación (aprender a decir no, discutir sin agredir..).
- Cada uno es responsable de sus actos y acepta las consecuencias.
- Hacer una distribución justa de los trabajos a realizar en el espacio doméstico y del cuidado y crianza.
- Planificar conjuntamente con la pareja el presupuesto familiar.
- Tomar las decisiones que afecten a la familia conjuntamente con tu pareja.
- Dedicar un tiempo a nosotros mismos/as, a los amigos/as, a la familia de origen, a la pareja y a los hijos/as. Sé activo/a personal y socialmente pues esto enriquece a la persona y a la relación de pareja. Si tu ser querido te lo limita ponte alerta, no te dejes.

COEDUCAR EN IGUALDAD

Nos corresponde a todos, educadores, madres y padres, y sociedad en general, educar a los niños y niñas desde pequeños en principios y valores centrados en el respeto al otro:

- La resolución pacífica de conflictos. El diálogo, el acuerdo, la negociación son herramientas que han de saber manejar.

- El fomento de la empatía, y expresión de los propios sentimientos y emociones, pues se enriquecen ellos y sus relaciones personales
- El desarrollo de la autonomía y resiliencia. Fomentar su autoestima para ayudarles a adoptar una actitud resuelta ante la vida y sus desafíos, asumir responsabilidades y enfrentarse con seguridad a los problemas.
- También darles a conocer los recursos y enseñarles a pedir ayuda cuando se vean en problemas.

La puesta en práctica de estos principios promueve además la desaparición de los prejuicios de género, que pueden darse ya desde edades tempranas o en la escuela, en relación a cómo ha de ser o no ser un varón o una mujer, o al considerar rasgos como la fortaleza, la valentía, la sensibilidad o la delicadeza como “masculinos” o “femeninos”.

Eliminar toda actitud de discriminación a la persona que es diferente, bien sea por su color, etnia, discapacidad, nivel socio-económico o simplemente por su aspecto o sexo, es trabajar por la erradicación de la violencia de género.

La violencia de género como problema social que es, hay que pararla entre todos. Si la sufres o la ves, habla, actúa, pues el silencio es su cómplice. Puede no ser fácil salir de ella, pero se puede. Con esta guía pretendemos facilitar ese cambio y ofrecer información y ayuda, para que ninguna mujer se sienta sola.



MUJERES EJEMPLOS DE SUPERACIÓN Y RESILIENCIA

Si **ELLAS** pudieron, **TODAS** podemos.

ANA BELLA ESTÉVEZ (Sevilla, España. 1972)

Mujer que al finalizar COU conoció a un hombre del que se enamoró y con el que se casó al poco tiempo. Casi el mismo día de la boda comenzó la violencia en todas sus expresiones (física, psicológica,...). Ana Bella se vio con 4 hijos sin comprender muy bien cómo había llegado hasta allí. Su marido, cuando ella le planteó separarse, le dijo "cariño lo nuestro es amor o muerte". Un día memorizó un teléfono de ayuda a mujeres que sufren violencia de género y decidió pedir ayuda. Le ofrecieron ir a una casa de acogida y esa misma noche, metió a sus hijos en el coche y se escapó. Las sensaciones oscilaban entre el miedo y la liberación. Ana Bella fue poco a poco recuperándose personalmente y luchando por sus hijos. Creó la Fundación "Ana Bella para la ayuda a mujeres maltratadas y madres separadas". Gracias a su inteligencia, determinación y tesón, se convirtió sin programarlo en agente de cambio social.



AGATHA CHRISTIE (Devon, G.B. 1890-1976)

Escribió más de 70 novelas, la mayoría sobre crímenes e investigación policíaca. En más de una ocasión los patólogos de la policía británica consultaron sus novelas para resolver asesinatos reales por la profundidad de los análisis y conocimientos que en ellas plasmaba. Destacó también por el cuestionamiento del modo en que habían de comportarse las mujeres, de hecho,



comentó en alguna ocasión “los mejores crímenes se me ocurrieron fregando platos. Fregar platos convierte a cualquiera en un maniaco homicida de categoría”. Plasmaba a las mujeres en sus novelas como personas fuertes y resolutivas. Decidió comprarse su propio coche para no depender de su marido, algo poco convencional en aquel momento. Experimentó la infidelidad y el desprecio de su marido en sus propias carnes, y tras una discusión simuló su propia desaparición. Tardaron 11 días en encontrarla. Llegado el momento se divorció, haciéndose cargo de su hija ella sola.

TINA TURNER (Tennessee, USA, 1939)

Su primer marido Ike Turner en alguna ocasión dijo “la violé y le apagué cigarrillos en la piel, pero yo no la pegué más de lo que un hombre promedio pega a su esposa”, y en otra ocasión comentó “cuando pegas a una mujer pueden pasar dos cosas, o se marcha o ya es tuya”.

Tina contó “solo tenía dos caminos o morir o escapar”. Eligió escapar, no fue fácil, le costó 26 años hacerlo; por miedo, por sus hijos, por su carrera, ... Una noche de 1976, en el Hotel Hilton de Dallas, después de que él en la limusina la hubiera golpeado, esperó a que se quedase dormido y con solo 56 centavos y una tarjeta de cargar gasolina, se escapó. Estuvo dos años escondida. Le dejó todo, sus joyas, los derechos de autor, todo menos su nombre. Con 40 años, Ann Mae Bullock, como en realidad se llamaba, apoyada en su amiga Ann Margret, rehizo su vida tanto a nivel artístico, como en la esfera sentimental, y llegó a ser la “Reina del Rock”.

En una entrevista donde contaba la última paliza de Ike dijo, “¿Sabes quién era yo? nadie; solo que el día después seguía con vida. Me fui, y esa nadie pudo ser alguien”. Tina Turner figura en el Libro Guinness de los récords por reunir en un concierto a 180.000 personas, la única solista en conseguirlo. Es un ejemplo de superación y valentía que alentó a otras mujeres diciendo “Lo mejor empieza, cuando todo acaba”.



Recursos

Ayuntamiento de Burgos

Concejalía de la Mujer y Equidad de Género

C/. San Juan, 2- 1ª planta
Excmo. Ayuntamiento de Burgos
Tel. 947 28 88 36
e-mail: cmujer@aytoburgos.es

Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades

• Área de Infancia, Familia e Igualdad.

Equipo técnico formado por: asesora jurídica, agente de igualdad y psicóloga.
C/. San Juan, 2 - 1ª planta
Tel. 947 28 88 16/36
e-mail: ifi@aytoburgos.es

• Centros de Acción social (CEAS)

distribuidos por la ciudad y ubicados la mayor parte de ellos en Centros Cívicos
e-mail: asocial@aytoburgos.es

Policía Local

Avda. Cantabria s/n. 09007 BURGOS
Tel.: 112/092
e-mail: policialocal@aytoburgos.es

Otros recursos

Gerencia Territorial de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León. Sección Mujer

Paseo Sierra de Atapuerca, s/n
Tel. 947 26 46 42
Ext. 820728, 820730, 820727
e-mail: seccionmujer.bu@jcy.es

Subdelegación del Gobierno en Burgos Unidad contra la Violencia sobre la Mujer

C/ Vitoria, 34 • Tel. 947 76 91 85
e-mail: unidades_violencia.burgos@correo.gob.es

Policía Nacional. UFAM (Unidad de Atención a la Familia y Mujer)

Avda. Castilla y León nº3. 09006 BURGOS.
Tel. 091/ 947 28 23 00
e-mail: atencionfamiyamujer@policia.es

Juzgado Violencia sobre la Mujer

Avda. Reyes Católicos s/n
Tel. 947 28 44 14 • 947 28 44 15
e-mail: violenciamujer.burgos@justicia.es

Ministerio Fiscal

Avda. Reyes Católicos s/n
Tel. 947 28 42 12 • 947 28 42 14
e-mail: fiscaliajuzgados.burgos@fiscal.es

Oficina de Asistencia a Víctimas de Delitos Ofrece apoyo psicológico y asesoría legal.

Avda. Reyes Católicos s/n
Tels. 947 28 44 40 • 947 28 44 41
e-mail: victimas.burgos@justicia.es

Colegio de Abogados

Avda Reyes Católicos s/n
Tels. 947 27 51 51 • 947 20 16 24
e-mail: icaburgos@icaburgos.com
Atención diaria: 9 a 14 h.
Guardia permanente para denuncias

Cruz Roja (Programa Mujer)

C/. Cruz Roja, s/n • Tel. 947 21 23 11
e-mail: capebri@cruzroja.es

Asociación de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia Doméstica

Plaza Alonso Martínez 7A, 3º Of. 36
Tel. 947 20 67 83
e-mail: adavasburgos@hotmail.com

Asociación para la Defensa de la Mujer “La Rueda”

C/. Cabestreros, 2 C • Tel. 947 20 51 27
e-mail: laruedaburgos@yahoo.es

Tel. 016 Información y Asesoramiento a Mujeres Víctimas de Violencia de Género (24 horas) y Tel. 012 (de 8:00 a 22:00 horas) Ministerio de Igualdad. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género

Teléfono de Urgencias 112 En Burgos cuenta con el apoyo del Servicio municipal de Urgencia Social.

Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) Ayuda a las Víctimas de Violencia de Género y Violencia Digital

<https://www.aepd.es/es/areas-de-actuacion/recomendaciones>

**ÁREA DE INFANCIA, FAMILIA E IGUALDAD.
GERENCIA MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES,
JUVENTUD E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES**

C/ San Juan, 2 - 09003 Burgos
www.aytoburgos.es
gss@aytoburgos.es

Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la violencia de género.



**Ayuntamiento
de Burgos**