



NO estás sola

TE VAMOS A AYUDAR

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN  
DE VIOLENCIA DE GÉNERO



## TIPOS DE MALOS TRATOS

### Psíquicos

Obligar a la mujer a que le obedezca mediante el desprecio, insultos, falta de respeto.

### Físicos

Bofetadas, puñetazos, empujones, tirones de pelo, golpes, patadas y uso de armas.

### Sexuales

Obligar a la mujer a tener cualquier tipo de relación sexual.

## ¿CÓMO RECONOCER A UN MALTRATADOR?

Si hay maltrato físico o psicológico, no hay duda. Pero se puede detectar mucho antes de llegar a esta fase. Son hombres posesivos que ejercen mucho control sobre la mujer: si entra o sale, con quién va, cómo viste, cuánto dinero gasta, si hace o recibe llamadas -ya sea de amigos o familiares-, si en público la menosprecia, desautoriza o insulta ...

E incluso antes, en la etapa del noviazgo, hay síntomas que pueden poner en alerta a una mujer: antecedentes de conductas violentas con otras mujeres, familiares o amigos; accesos de cólera repentinos y sin sentido; actos de crueldad (por ejemplo, con animales); falta de arrepentimiento ante sus propios errores; una forma de pensar excesivamente rígida, convencido de que siempre está en posesión de la verdad...

## ¿QUE HACER ANTE UN ATAQUE VIOLENTO?

Protegerte la cara y la cabeza con los brazos. Enseña a tus hijos a protegerse, a ponerse a salvo y a quién pedir ayuda en los momentos peligrosos. Intenta permanecer fuera del alcance de tu agresor: puedes encerrarte en una habitación -que tenga una ventana para escapar, o un teléfono para pedir ayuda-, irte a casa de alguna vecina o amiga -llévate a los niños contigo-, cerrar las puertas de casa si el agresor ha salido...

Haz todo el ruido que puedas. Llamar la atención de los vecinos o de la gente que pasa por la calle, puede servir para que alguien acuda en tu ayuda y salvarte la vida.



Si tus vecinos son de tu confianza, puedes pactar con ellos una señal de ayuda (un ruido concreto, por ejemplo) para que sepan cuándo estás en peligro y avisen a la policía.

Si tienes oportunidad de utilizar el teléfono, puedes contactar con la Policía (091) o la Guardia Civil (062) en cualquier momento del día.

Tras un ataque violento es muy importante:

Apuntar con todo el detalle posible las situaciones de violencia vividas (el día, el lugar) y los datos de testigos.

Guardar todas las pruebas de violencia: objetos rotos, armas, ropa destrozada o con sangre... Te serán de utilidad si decides denunciar a tu agresor.

### QUE DEBES HACER SI SUFRES MALOS TRATOS

Ir al hospital (urgencias). Sin lavarte para hacerte un parte de lesiones. Explicar siempre quien te las ha hecho y exigir una copia del parte médico.

Buscar ayuda y consejo profesional a través de programas de asesoramiento a la mujer.

Denunciar a tu agresor. Si tomas esta decisión, tienes que tener claro que después de la denuncia no puedes volver a compartir la misma casa con él. Puede ser peligroso. Traza previamente un plan para poder refugiarte en casa de algún amigo o familiar. Puedes denunciarlo en:

- Comisaría de la Policía Nacional (Oficina de Atención a la Familia)
- Juzgado de Guardia
- EMUME (Dirección General de Especialistas Mujer-Menor)
- Oficina de Atención a la Víctima
- Centro Asesor de la Mujer

Debes comenzar por identificarte y contar los hechos ocurridos detalladamente. Lee la denuncia, rectifica lo que no sea correcto, firmala y pide una copia. Aporta todas las pruebas posibles.



Otra opción es marcharte de casa. Intenta llevar contigo toda la documentación posible: Libro de Familia, DNI, nóminas, declaración de la renta, dinero, etc.

#### ME PIDE PERDÓN Y PROMETE QUE VA A CAMBIAR. ¿ES POSIBLE?

No. Las promesas de cambio son una fase más del ciclo de la violencia. Un hombre pega, maltrata, pide perdón, incluso te abruma con regalos... Está una temporada en calma, pero luego vuelven a repetirse los malos tratos, vuelve a pedir perdón... Y cada vez, las temporadas de calma son más cortas. La única forma de cambiar es romper el ciclo.

#### ¿SERÁ POR MI CULPA?

No, en absoluto. Muchas mujeres se culpabilizan a sí mismas por la baja autoestima que tienen tras repetidos episodios de agresiones físicas y psíquicas.

Ese sentimiento de culpabilidad proviene de la estructura patriarcal: el hombre es el que ejerce la autoridad en la familia y la mujer se siente culpable de desobedecerle. Pero que nadie te engañe: el maltrato no tiene ninguna justificación. La única causa de tu situación es que él es un agresor.

#### SOY EXTRANJERA, MALTRATADA Y SIN PAPELES. ¿QUÉ HAGO?

No tengas miedo de denunciar tu situación. Las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado prestan atención a cualquiera que lo necesite, sea cual sea su situación legal.

En los últimos años han aumentado los casos de extranjeras maltratadas, algo 'lógico' si se tiene en cuenta el aumento de la inmigración. El principal problema de este colectivo es el miedo a denunciar cuando se encuentran en situación irregular. Las asociaciones de mujeres insisten en que en una situación de urgencia, lo importante es salvar la vida.

# 900 700 099

**TELÉFONO DE INFORMACIÓN GRATUITO PARA LA MUJER 24 HORAS**

## **SAF**

Servicio de Atención a la Familia  
Comisaría de San José  
c/ Capitán Claudio Vázquez s/n · 51002 Ceuta  
Tel. 956 52 29 49 · 956 52 20 47  
Fax 956 52 11 01

## **EMUME**

Dirección General de Especialistas Mujer-Menor  
Email: [emume@guardiacivil.org](mailto:emume@guardiacivil.org)  
Avda. Nuestra Señora De Otero, 19 · 51001 Ceuta  
Tel. 956 50 27 60 (ext. 4251); directo: 856 205026  
Fax 956 50 11 82

## **PALACIO DE JUSTICIA**

· Juzgado de Guardia  
· Oficina de Atención a la Víctima  
Serrano Orive, s/n · 51001 Ceuta  
Tel. 956 51 32 95 · Fax 956 51 32 95

## **CENTRO ASESOR DE LA MUJER**

Avda. Muelle Cañonero Dato s/n · 51002 Ceuta  
Tel. 956 52 20 02

## **ASISTENCIA JURÍDICA GRATUITA**

Colegio de Abogados  
Velarde s/n · 51001 Ceuta  
Tel. 956 51 10 99 · Fax: 956 51 60 61



Acude al Centro Asesor de la Mujer donde te proporcionaremos apoyo psicológico, jurídico y social de manera inmediata.

Recuerda: **"no estás sola, te vamos a ayudar"**



CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA  
Consejería de Sanidad y Bienestar Social



Centro Asesor de la Mujer

Avda. Muelle Cañonero Dato, s/n  
51002 CEUTA  
Tel.: 95652 20 02 - Fax: 956 52 21 33  
Correo electrónico: [cam@ceuta.es](mailto:cam@ceuta.es)