

LAS SITUACIONES DE VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA SON MUCHO MÁS HABITUALES DE LO QUE IMAGINAMOS.

PUEDEN OCURRIRLE A CUALQUIER MUJER QUE ESTÉ CERCA DE NOSOTROS

## SI TE ENCUENTRAS ASÍ...

Puede que conozcas a una mujer en esta situación, y te preguntes si realmente puedes hacer algo, o si se trata de una cuestión privada que hay que resolver dentro del hogar, que no debes meterte en medio de una relación, o no estás seguro de lo grave que es... o puede que te sientas furioso, que quieras forzar una ruptura para sacarla de esa situación, frustrado por su aparente falta de decisión, o que simplemente te sientas perdido y no sepas cómo ayudar. **En cualquier caso puedes informarte en el Punto Municipal Contra la Violencia de Género.**

## EN CASO DE EMERGENCIA:

- Mantener el contacto con ella si te avisa por teléfono hasta que llegues a su lado.
- Asegurarte de que está acompañada en todo momento.
- Recoger las pertenencias básicas y la documentación suya (llaves, libretas, tarjetas sanitarias, denuncias o informes médicos...) y de sus hijos de tenerlos.
- Acompañarla a presentar la denuncia.
- Ayudarla a buscar un alojamiento temporal.

## ¿DÓNDE ACUDIR?

PUNTO MUNICIPAL  
OBSERVATORIO REGIONAL  
DE VIOLENCIA DE GÉNERO de  
Boadilla del Monte  
Tfno.: 91 632 75 46  
C/ Victoria Eugenia de Battenberg nº 10  
Email:puntocontraviolencia@aytoboadilla.com

Teléfono 012 Mujer  
Policía Tfno.:092/ 91 634 93 15  
Guardia Civil Tfno.: 062/ 91 633 25 00  
Servicios Sociales Tfno.: 91 632 49 10

## CONTACTOS DE INTERÉS FUERA DEL MUNICIPIO

**CIMASCAM:** Centro de atención integral a las mujeres víctimas de agresiones sexuales de la CAM  
Tfno.: 91 534 09 22

**COMISIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DE LOS MALOS TRATOS**  
Tfno.: 91 308 27 04

**JUZGADO DE MÓSTOLES**  
Juzgado nº 4 de Violencia de Género  
Tfno.: 91 664 72 52/54

**Oficina de Asistencia a Víctimas**  
Tfno.: 91 664 72 21



## ¿CONOCES O SOSPECHAS QUE ALGUNA MUJER CERCANA A TI ESTÁ SUFRIENDO ALGÚN TIPO DE MALTRATO?



## PAUTAS PARA FAMILIARES Y PERSONAS CERCANAS DE MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

# MANIFESTACIONES DE LA VIOLENCIA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## ¿Cómo detectarla?

### Ten en cuenta

La violencia no son solo golpes, bofetadas, o empujones, sino también desprecios, humillaciones, control, aislamiento social.

### Si observas que...

- Cada vez está más aislada y evita pasar tiempo con familiares y amigos.
- Si observas que es celoso y posesivo.
- Si controla su tiempo y/o dinero.
- Si tiene miedo a expresar su opinión.
- Si tiene miedo a las reacciones de su pareja.
- Si sufre desprecios, descalificaciones o insultos por parte de este.
- Si sufre amenazas.

### A tener en cuenta:

- El agresor muestra una imagen social opuesta a la que tiene en casa.
- No asume la responsabilidad de sus actos y culpabiliza a la víctima de sus conductas violentas.
- Alterna sus conductas agresivas, con otras amables y seductoras.
- No hay que enfrentarse directamente a él porque se puede poner en riesgo a la mujer.

# PAUTAS PARA AYUDAR

## ¿Qué hacer?

- Decir que estamos preocupados porque vemos que está sufriendo en su relación.
- Escucharla y creer todo lo que dice.
- Hacerle saber que estamos a su lado para lo que sea.
- Que tenga absoluta confianza en que no lo vamos a revelar sin su permiso.
- Hacerle saber que tiene derechos y que la Ley la protege a ella y a sus hijos.
- Que existen recursos específicos que la pueden informar y ayudar en esta situación
- Que si está planificando su salida de casa puede hacerlo en cualquier momento sin ninguna consecuencia legal.
- Siempre sin arriesgar su propia seguridad puede ir guardando pruebas; así como documentación importante, algo de dinero efectivo.

### A tener en cuenta:

- Al principio la mujer no se reconoce como víctima, sólo reconoce que sufre.
- Cree en las promesas de cambio del agresor y le da otra oportunidad.
- Tiene miedo a las consecuencias del cambio, amenazas o venganza del agresor.
- Siente que no tiene recursos, ni dónde ir.
- Teme perjudicar a sus hijos.
- Si decide hacer algo hay que entender que va a ser un proceso muy largo y que no se pueden esperar cambios de la noche a la mañana.

# ¿CÓMO HACERLO?

1. Sin abordarla , ni interrogarla.
2. Sin exigencias, ni ultimátums.
3. Haciendo sugerencias.
4. Sin emitir juicios de valor.
5. Ayudándola a no sentirse culpable, el único responsable de sus actos es el agresor.
6. Si al principio la palabra maltrato la bloquea, haz uso de otros términos. Más adelante ya llamará las cosas por su nombre.
7. Sin juzgar al maltratador sino sus conductas.
8. Haciéndola saber que ella tiene el control y es ella quien tiene que tomar las decisiones.
9. Respetando su ritmo.
10. No hablando sólo de su relación.
11. Mandándole mensajes positivos sobre ella.

# ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?

- Arroparla y atenderla para que no se sienta sola.
- Estar pendiente de ella, llamarla por teléfono.
- Procurar ir ampliando el círculo de personas que estén pendientes de ella.
- Hacerla saber que es valiosa y que nuestro cariño es incondicional.
- Saber que con tu granito de arena puedes contribuir a que ella de el primer paso.