

NO LA DEJES SOLA

Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

EN LECTURA FÁCIL



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Adaptación a lectura fácil del texto original:

No la dejes Sola. Guía para familiares y personas allegadas de mujeres víctimas de violencia de género (2021).

Documento original elaborado por:

Paola Fernández Zurbarán y F de Equis Comunicación S.L.

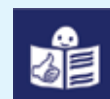
Documento original editado por:

Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación.
Junta de Andalucía.



Este pictograma informa que el texto al que acompaña está adaptado a lectura fácil.

La información que se da en este texto es la misma que en el texto original pero mediante frases cortas, expresiones sencillas e imágenes comprensibles.



institutolecturafacil.org



Índice

1. INTRODUCCIÓN	3
2. LA REALIDAD DEL ENTORNO DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO	13
3. LA DIFERENCIA ENTRE INFORMAR UNA SOSPECHA Y DENUNCIAR UNOS HECHOS	21
4. ¿POR QUÉ ELLA NO ABANDONA LA RELACIÓN?	29
5. LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO PARA LAS VÍCTIMAS	46
6. LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS	53
7. RECOMENDACIONES GENERALES	65
8. LA AYUDA QUE AMISTADES Y FAMILIARES PUEDEN DAR EN LAS DISTINTAS FASES POR LA QUE PASA LA VÍCTIMA DE VIOLENCIA	71
9. LOS HIJOS E HIJAS TRAS LA RUPTURA.....	133
10. LAS VÍCTIMAS REACTIVAS	139
11. LA DENUNCIA	144
12. UNA REFLEXIÓN PARA TERMINAR.....	151



1.

INTRODUCCIÓN

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

La violencia hacia las mujeres en una relación de pareja es el resultado de la desigualdad entre hombres y mujeres.

Los estudios explican que donde las mujeres son más insultadas, agredidas o asesinadas es en las relaciones de pareja.

El maltrato tiene consecuencias muy negativas que ponen en peligro la vida de las mujeres y de sus hijos e hijas, aun así, muchas mujeres consiguen recuperarse tras sufrir violencia de género en la pareja.

La ayuda que reciben estas mujeres sirve para darse cuenta que son violentos con ellas y terminen una relación a tiempo.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Estas ayudas se dan gratis por **servicios especializados** y pueden ser jurídica, social y psicológica.

La ayuda psicológica sirve para que se recuperen de las **secuelas** que produce la violencia, y puedan rehacer su vida y la de sus hijas e hijos, cuando los tiene.

Las amistades y familiares son muy importantes para ayudar a las mujeres hasta que reciben ayuda especializada.

Las mujeres víctimas de **violencia de género** tardan 8 años y 8 meses en hablar sobre su situación, a través de los servicios especializados o poniendo una **denuncia**, según un estudio de la Fundación Igual a Igual.

Servicios especializados:

es la ayuda especializada psicológica, jurídica y social que da el Instituto Andaluz de la Mujer.

Secuelas:

es el daño físico o emocional que queda como consecuencia de la violencia.

Violencia de género:

es toda violencia física y psicológica hacia las mujeres por el hecho de ser mujer. Por ejemplo, si un hombre pega o amenaza a una mujer.

Denuncia:

documento oficial donde se escribe lo que te ha pasado para que la Policía o el Juzgado investiguen si es delito o no.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Algunas de las razones que dan PARA NO CONTAR LO QUE LES PASA ni pedir ayuda son:

- A 5 de cada 10 mujeres les daba miedo la reacción del agresor.
- 4 de cada 10 mujeres creían que lo resolverían solas.
- 4 de cada 10 mujeres no se veían como víctimas de violencia de género.
- 3 de cada 10 mujeres se veían responsables de su situación.
- A 3 de cada 10 mujeres les daba pena el agresor.
- Casi 3 de cada 10 mujeres no tenían recursos económicos o les daba vergüenza.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- 2 de cada 10 mujeres no sabían dónde pedir ayuda, no tenían apoyo familiar o les daba miedo el proceso judicial.



- 1 de cada 10 mujeres creían que no las iban a creer, que no las podían ayudar o temían la reacción de sus hijas e hijos.



Algunas de las razones por las que las mujeres SÍ PIDIERON AYUDA:

- A 5 de cada 10 mujeres les daba miedo la reacción del agresor.
- 4 de cada 10 mujeres creían que lo resolverían solas.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- 4 de cada 10 mujeres no se veían como víctimas de violencia de género.
- 3 de cada 10 mujeres se veían responsables de su situación.
- A 3 de cada 10 mujeres les daba pena el agresor.
- Casi 3 de cada 10 mujeres no tenían recursos económicos o les daba vergüenza.
- 2 de cada 10 mujeres no sabían dónde pedir ayuda o les daba miedo el proceso judicial.



Las mujeres víctimas que participaron en la **Macroencuesta de violencia contra la mujer** dijeron que:

- 5 de cada 10 se lo contaron a una amiga.
- 3 de cada 10 se lo contaron a su madre.

Macroencuesta de violencia contra la mujer: es un estudio donde se hacen preguntas a muchas mujeres para saber cómo se da la violencia contra la mujer en España.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- 2 de cada 10 se lo contaron a una hermana.

Esta Guía sirve para que familiares y amistades descubran más rápido una situación de violencia y conozcan los recursos para ser de ayuda y proteger a las mujeres víctimas de violencia de género.



En esta Guía vamos a encontrar ayuda para:

- Aprender a descubrir las señales de la violencia en la mujer y en sus hijas e hijos para que tarde menos tiempo en pedir ayuda.
- Comprender por qué a ella le cuesta salir de la relación y cómo lo intenta lograr.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Mantener una comunicación con ella que sirva para:
 - Recoger todos los detalles sobre cómo es la violencia y amenazas que sufre, cómo le afecta esta situación y qué intenta hacer para solucionarla.
 - Ayudarla a que entienda que es muy difícil cambiar la situación sola.
 - Animarla a que pida ayuda especializada para recibir ayuda psicológica.
 - Ofrecerle nuestra ayuda emocional, económica y **logística**.
 - **Hacer de espejo** de la situación emocional en la que se encuentra.
- Pedir ayuda y dar información a los **servicios especializados**.



Ayuda logística:

es ayudarla con tareas como recoger a los hijos, llevarla al trabajo o ayudarla a transportar sus cosas personales.

Hacer de espejo:

significa que otra persona puede ver en ti su situación emocional.

Servicios especializados:

es la ayuda especializada psicológica, jurídica y social que da el Instituto Andaluz de la Mujer.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Crear un grupo de personas en las que apoyarse junto a otros servicios y con la guía de los servicios especializados.
- Prepararse para denunciar si es necesario, con el apoyo de los servicios especializados.
- Planificar la ayuda que va a ser necesaria durante todo el tiempo de recuperación.
- Cuidarse a uno mismo para no cansarse durante el proceso.



**“Lo primero
que debe hacer
vuestra familiar o amiga
es ir a los servicios
especializados”**

2.

LA REALIDAD DEL ENTORNO DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las amistades y familiares de las mujeres que sufren maltrato de su pareja son muy diversas, pero algunas experiencias son iguales para todas:

– No entienden la violencia de género:

las personas del entorno de las víctimas sienten confusión cuando no saben los motivos del maltrato, ni por qué ella sigue la relación o qué hace para mejorar su situación. Cuando las personas no entienden la violencia intentan ayudar de una forma incorrecta.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

– Creen que no pueden hacer nada por ella:

cuando intentan ayudar de muchas maneras a las mujeres víctimas sin conseguir nada las amistades y familiares creen que salir de la relación de violencia sólo depende de ella.



– Miedo:

el miedo al agresor hace que familiares y amistades no sepan cómo ayudar. Suele pasar cuando el maltratador es muy violento o tiene poder y es respetado por las personas.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

– Alejarse de la víctima para dejar de sufrir:

cuando no consiguen que ella deje la relación las personas prefieren no tener más relación con ella para no verla sufrir. Otras veces, la hacen elegir entre su pareja o ellas y ellos como una forma de ayuda, pero eso aumenta el sufrimiento de la víctima.



– Hacer como que no pasa nada para no alejarse de ella o no provocar conflictos:

cuando no saben cómo hablar del tema hacen como si no pasara nada. Esta actitud hace que se sientan culpables y tengan mucho enfado.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

– No saben qué ayudas están disponibles:

esto provoca que no saben dónde informarse o qué hacer.

– Falta de habilidades para tratar una crisis tan grave:

para las amistades y familiares es difícil manejar emociones como el miedo, la angustia o la preocupación, y eso hace que la situación les parezca tan grande que no saben qué hacer o no son de ayuda a la víctima.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

– **Creen cosas falsas sobre cómo son los maltratadores y eso no les deja detectarlos.**

Cuando la pareja de su familiar o amiga no tiene estas características les cuesta entender que es una situación de violencia de género.

Muchas personas creen que los maltratadores:

- Fueron maltratados o vieron maltrato en su infancia.
- Son enfermos mentales.
- Son adictos al alcohol o a las drogas.
- Son personas que pierden el control de su carácter.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

– Creen que si no hay maltrato físico no es violencia de género:

la violencia psicológica es la que se dirige hacia las mujeres adultas con más frecuencia, cuando los maltratadores saben cómo controlarlas: viven juntos, controlan su dinero y usan a sus hijas e hijos para controlarla. Estas amenazas influyen en la decisión de la mujer de ocultar o no abandonar la relación.

Estos ejemplos son habituales y producen malestar en familiares y amistades al no conseguir ayudarla.

Las amistades y familiares que quieren ayudarla también son víctimas directas de la violencia de género.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

La **ONU** dice que las víctimas son personas que sufren un daño físico, mental, emocional, en sus cosas personales o en sus derechos como persona, y que ese daño sea **delito** o sea un abuso de los **poderes públicos**.

Las víctimas pueden ser la persona que recibe el daño, pueden ser entidades, como una asociación, y también los familiares de la víctima y las personas que intentaron ayudarla mientras que se hacía el delito.

Es muy importante que las amistades y familiares de una mujer víctima de violencia se cuiden a sí mismas y se apoyen en los servicios especializados en atención a mujeres.

ONU: Naciones Unidas es la organización de países más importante del mundo.

Delito: es algo que las leyes dicen que no se puede hacer. Las personas que lo hacen tienen un castigo.

Poderes públicos: son el conjunto de las autoridades que gobiernan un país.



3.

LA DIFERENCIA ENTRE INFORMAR UNA SOSPECHA Y DENUNCIAR UNOS HECHOS

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las amistades y familiares de las víctimas de violencia suelen sentir ansiedad y preocupación por destapar esa situación.

Se suele confundir entre informar y denunciar.

Algunas de las razones que hacen que familiares y amistades no informen del maltrato que sospechan o conocen son:

- Sienten que no sirve para nada.
- Sienten que se meten en un problema privado, que es ella la que debe pedir ayuda y que si se entera se va a enfadar y va a romper la relación con ellos.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Sienten miedo por las consecuencias que pueda tener para ella o para sus hijas e hijos. Por ejemplo, que aumente la violencia o que alejen a los niños y niñas de ellas y ellos.
- Sienten miedo de la venganza del maltratador hacia ellas y ellos mismos.



Es importante conocer la diferencia entre informar y denunciar y saber que se puede hacer de una forma segura tanto para la víctima como para amistades y familiares.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

1. Informar:

Es contar que se sospecha que ella y sus hijas e hijos sufren maltrato o violencia, según los detalles y situaciones que amistades y familiares han visto.



Informar sirve para:

1. Empezar a analizar la situación para conocer con más detalles lo que está pasando.
2. Crear un grupo de personas que apoyen a la víctima entre sus amistades y familiares y los servicios especializados y esenciales.
3. Proteger información importante para tomar decisiones.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Podéis informar
en muchos lugares
pero os recomendamos
seguir este orden:

- Nivel 1: los servicios especializados como:
Centros Provinciales del Instituto Andaluz de la Mujer,
Centros Municipales del Instituto Andaluz de la Mujer,
y Centros, Casas o Áreas de la mujer de los ayuntamientos.

También existen los Servicios de Asistencia a Víctimas de la Junta de Andalucía y las Unidades de Atención a la Familia y Mujer de la Policía Nacional.

- Nivel 2: los servicios esenciales complementarios como:
Centros de Salud,
Centros de Servicios Sociales,
Centros Educativos,



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Centros de día de personas mayores o dependientes.

En todos ellos existen instrucciones para ayudar de forma discreta en estos casos, vuestra información será muy valiosa.

- Nivel 3: la **Fiscalía** de Violencia y la Fiscalía de Menores.

Fiscalía:

es la oficina del fiscal que es quien acusa de un delito en un juicio y defiende a la víctima.

Juzgado: es el lugar en el que los jueces celebran los juicios.

2. Denunciar:

Es contar de manera oficial a la Policía Nacional a la Guardia Civil o al **Juzgado** de Violencia o en el de Guardia que alguien ha hecho un **delito**.

Delito: es algo que las leyes dicen que no se puede hacer. Las personas que lo hacen tienen un castigo.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

La Policía Nacional
y la Guardia Civil
tienen grupos especializados
para los casos de violencia
hacia las mujeres:
las UFAM
o Unidades de Atención
a la Familia y Mujer
de la Policía Nacional
y los EMUME
o Equipos de Mujer
y Menores
de la Guardia Civil.



**“Informar
a los servicios
especializados
de la situación de
violencia
que habéis detectado
es el primer paso
para ayudarla”**

4.

¿POR QUÉ ELLA NO ABANDONA LA RELACIÓN?

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

A las amistades y familiares de las víctimas de violencia les resulta difícil entender por qué ella no abandona la relación o por qué vuelve con él cuando rompen la relación si no está bien con él.

Esto puede hacer que se alejen de la víctima.

Vamos a explicar algunas características de la **violencia de género** en la pareja para poder ayudar a vuestra familiar o amiga de la mejor manera posible:

A. Se crea un sistema que domina a la persona.

Para poderla dominar, su pareja utiliza 3 estrategias que crean este sistema:



Violencia de género: es toda violencia física y psicológica hacia las mujeres por el hecho de ser mujer. Por ejemplo, si un hombre pega o amenaza a una mujer.

Dominar o dominación: es el control con violencia de una persona sobre otra.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

1. La controla:

La persona quiere conocer todos sus movimientos, saber en todo momento todas las personas con las que habla o pasa tiempo, y conocer todo lo que habla o hace con ellas.

Para conseguirlo la espía, busca entre sus cosas, o llama o escribe todo el rato, pregunta a otras personas, le pone pruebas para saber si la engaña, no la deja sola, la escucha cuando habla por teléfono con otras personas, lee su correo y toda la información de su móvil.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

El control
puede parecer protección,
que se preocupa por ella
y que por eso
necesita saber
qué hace
y con quién.
Cuando él sepa
lo que ella hace
en cada momento,
es más difícil
que tenga la oportunidad
de recibir ayuda.

2. Le hace creer mentiras:

La mujer duda
si lo que vive
es cosa suya o no,
y esto la confunde,
porque él niega
la realidad.

Ella se apoyará
en las opiniones de él
para sentirse segura.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

3. La aparta de las demás personas:

La finalidad es que ella solo esté pendiente de él y de sus necesidades, que esté disponible todo el tiempo para él y que nadie pueda ayudarla a darse cuenta y entender la realidad de su relación.

La quiere convencer de que sólo él la quiere y que sólo él puede protegerla. Para conseguirlo la pone en contra de sus familiares y amistades y la desanima a estudiar o trabajar.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las estrategias que suelen utilizar los agresores para aislar a las mujeres de sus familiares y amistades son:

a. Familiares y amistades.

La aleja de ustedes para que dependa de él. Le dice que en realidad no la queréis y que vuestra amistad no es de verdad mediante bromas o comentarios.



También manipula la realidad para provocar conflictos y que ella misma se ponga en vuestra contra. Él va a participar en vuestras actividades pero no se va a integrar para que ella intente que él esté cómodo durante toda la reunión.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Al final,
ella pierde el interés en quedar
porque le cansa
intentar que él lo pase bien
y no poder disfrutar
de vuestra compañía.

Él va a insistir
en acompañarla
cuando quede
con sus mejores amigas
o con familiares
cuando no lo han invitado,
para que no la invitéis más.

En otras ocasiones,
él busca excusas
para evitar
que ella vaya a sitios
sin él,
como fingir una enfermedad,
malestar
o problema.

Va a intentar
que ella crea
que sus amistades
y familiares
lo rechazan
o no lo aceptan
para que se sienta mal
al elegir entre unos y otros.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- b. Actividades de ocio y aficiones.

La va a entretener para que se le haga tarde y no le de tiempo de llegar o querrá acompañarla aunque no esté invitado. Puede hacer bromas o comentarios sobre las actividades que a ella le gusta hacer o acusarla de que prefiere estar allí en lugar de pasar el poco tiempo libre que tienen con él.



4. Le quita valor a ella y a todo lo que le importa:

Quiere conseguir que ella se sienta insegura, por ejemplo, le da consejos sobre lo que es mejor para ella, critica cosas importantes a través de bromas pesadas, o la humilla o insulta con bromas y comentarios.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Critica sus recuerdos y las cosas vividas, hace bromas sobre eso o comentarios que hacen que ella valga menos de forma indirecta.

Critica su identidad y hace comentarios que le dan inseguridad o que la desaniman en sus proyectos y objetivos personales.

La compara con otras personas y la hace sentir incómoda o humillada.

Puede ridiculizarla por sus opiniones, o encontrar defectos o críticas a casi todo lo que ella hace. Otra forma de conseguir que ella se sienta insegura es no reconociéndole cosas que le gustan de ella, o no decirle cosas bonitas.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Estas estrategias convierten la relación en una trampa de la que la mujer tiene dificultades para salir una vez que sabe que esta situación no es buena para ella.

Estos intentos de **dominación** son una forma de maltrato psicológico.

La violencia de género suele comenzar en el noviazgo, y al principio no es fácil de reconocer porque empieza con **manipulación** y sin agresividad.

El comportamiento del maltratador no parece violento al principio, prepara las condiciones para dominarla. Cuando lo consigue mediante el abuso comienza la **violencia psicológica** y después, la física.

Dominar o dominación: es el control con violencia de una persona sobre otra.

Manipular: cuando una persona intentan que los demás creen una cosa o se comporten de una manera usando mentiras y engaños.

Violencia psicológica: son los daños que sufre una mujer sobre su forma de ser.

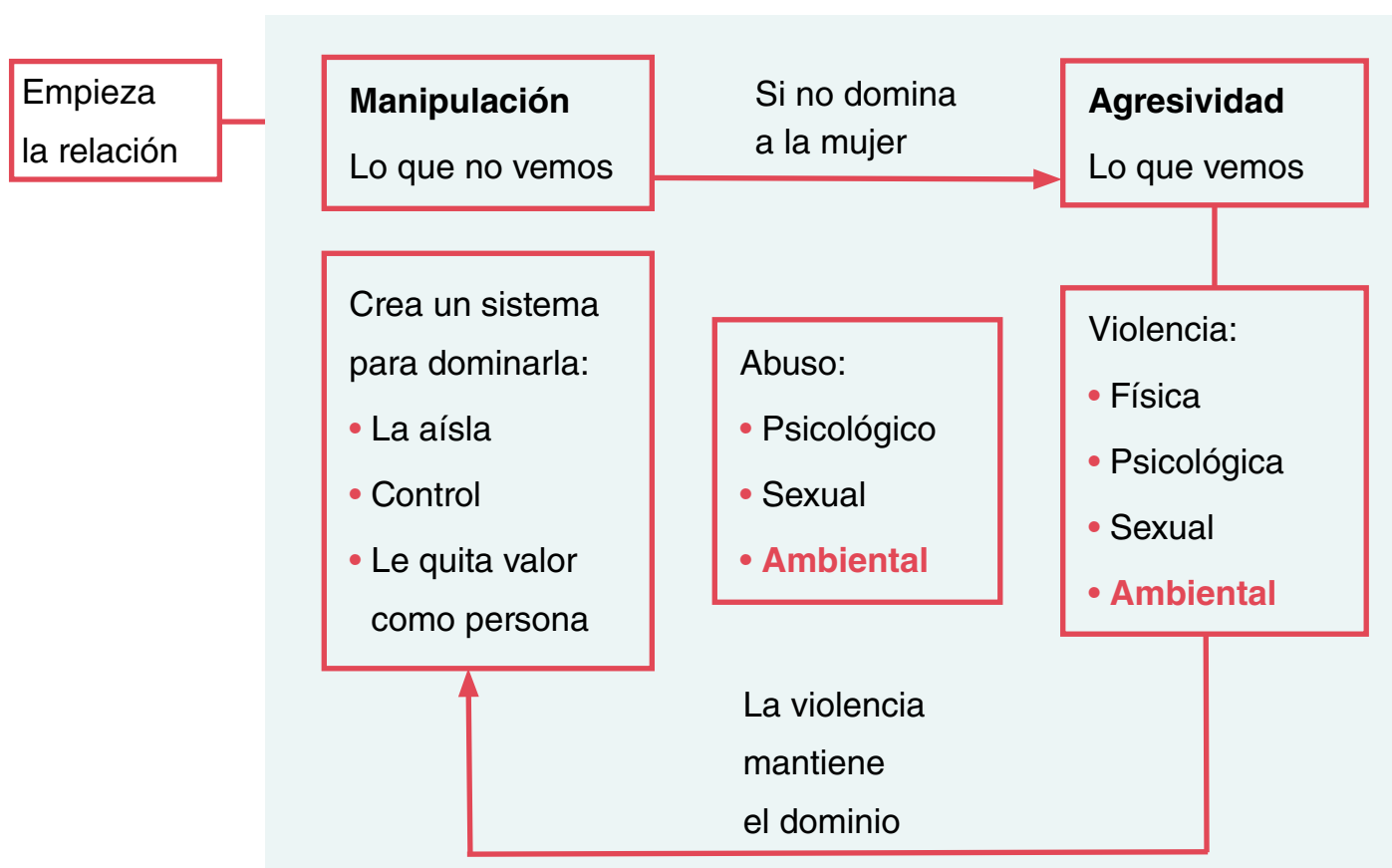


NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Aunque no haya
violencia física
la violencia psicológica
destruye a las víctimas.
Es posible
que si él no utiliza
la fuerza física
es porque la tiene dominada
de otras maneras.

La violencia de género
en las parejas
se inicia y desarrolla
de la siguiente manera:

Abuso ambiental:
comportamiento que
consiste
en romper, golpear
y tirar cosas
que pertenecen a la mujer.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

La mayoría de las mujeres y de las amistades y familiares no ven cómo empieza la **desigualdad** y la dominación inicial, a no ser que sepan cómo detectar las señales de violencia más tempranas. Algunas personas sospechan de él porque ven actitudes y comportamientos sospechosos.

Desigualdad:

es cuando dos personas no tienen las mismas oportunidades o los mismos derechos.

La violencia se realiza de forma intermitente, con momentos de tensión y agresividad y otros de calma y cariño, esto hace más difícil que las mujeres que la sufren sepan que su situación es violencia contra las mujeres.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

La psicóloga Leonore Walker llama a este proceso el ciclo de la violencia y lo explica así:

- **Acumulación de tensión:**
Se da desde el principio porque la mujer no tiene el comportamiento que el agresor cree que debe tener por ser mujer.

- **Explosión violenta:**
La corrige para que ella tenga el comportamiento que el agresor cree que le corresponde por ser mujer. La corrección puede ser desde ridiculizarla, castigarla con su indiferencia, abandonarla en situaciones o lugares que puedan ser peligrosos, romper o golpear objetos, insultarle, gritarle, golpearle...

Sigue... 



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Sigue... 

- Falta de arrepentimiento:
Cuando el agresor cree que ella puede romper la relación justifica su comportamiento en que es causa de problemas familiares, estrés, y actitudes o comportamientos de otros, o porque ella lo lleva al límite. Puede pedirle perdón de manera falsa y comprometerse a cambiar de verdad si ella le da una oportunidad.

B. Se pega al agresor.

Hay razones por las que una mujer víctima de violencia de género no puede despegarse del agresor:

- Se queda con la idea de aquella persona de la que se enamoró y con los buenos momentos del principio de la relación.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Siente vergüenza o le cuesta reconocer que se ha equivocado al enamorarse de la persona incorrecta, sobre todo, cuando sus amistades y familiares le advirtieron de que él no sería bueno para ella.
- No tiene recursos económicos para abandonar la relación y ser independiente, en especial cuando tienen hijas e hijos a su cargo.
- Se siente culpable por no conseguir cambiar al agresor con su amor y paciencia. Creer que “el amor todo lo puede”, es una idea falsa sobre el amor romántico que afecta a las mujeres, y hace que se puedan quedar atrapadas en la relación.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Acepta que la violencia es una forma de relacionarse con sus amistades y familiares.
- Piensa que él la maltrata por culpa de otros problemas que tenga en la actualidad o que tuvo en el pasado y siente pena por él.
- Ella también lucha para que la relación sea igualitaria y se defiende de los intentos de dominación. Sobre esto hablaremos más adelante.
- Siente que no tiene apoyo de sus amistades o familiares y que no tiene a dónde ir.
- Tiene miedo de que no la crean. Hay maltratadores que tienen buena imagen y son respetados o admirados en su entorno.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Tiene miedo de que el agresor la acose y quiera vengarse porque él la amenaza con cosas malas como separarla de sus hijos, dejarla sin dinero, compartir información privada hacer que la gente piense mal de ella, hacerle daño a algún familiar...
- Porque es peligroso para ella y puede morir al intentar dejarle.



5.

LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO PARA LAS VÍCTIMAS

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las consecuencias para las mujeres pueden ser diversas, y dependen de la dureza de la violencia, del tiempo que dure, de los recursos personales y de las amistades y familiares que la apoyen.

Las consecuencias suelen ser:

- Estado grave de confusión porque la misma persona que da afectos positivos produce un sufrimiento que se podría evitar.
- Cansancio emocional como consecuencia de buscar estrategias para evitar el maltrato.
- Agotamiento físico o cansancio como consecuencia de la situación de estrés continuo.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Aislamiento físico y emocional de sus seres queridos.
- Enfrentamientos con familiares y amistades consecuencia del aislamiento o de la falta de comunicación.
- Deja de creer que ella sabe manejarse por sí misma que tiene capacidad para salir adelante.
- Empeora la imagen que tiene de sí misma y le afecta al **autoestima**.
- Pierde la esperanza y tiene pensamiento e intentos de suicidio.
- Sentimientos de culpa.
- Miedo y bloqueo para tomar decisiones.
- Vergüenza y sentimientos de fracaso.



Autoestima:

es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Enfermedades sin explicación o de tipo **psicosomático**.
- Abuso de fármacos y de sustancias tóxicas.
- Embarazos no deseados.
- Lesiones físicas.

Psicosomático:

Estas consecuencias hacen que para las mujeres sea más difícil salir de la relación de violencia y por eso es muy importante la ayuda psicológica especializada.



Es importante prestar atención a las reacciones de los hijos e hijas a la violencia de género para reconocer algunas señales.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las niñas y los niños pueden ocupar roles en su familia que no les corresponden o llevar a cabo acciones que no se ajustan a su momento evolutivo, como, por ejemplo:

- Niños y niñas muy cuidadores para su edad.

Las hijas y los hijos pueden ser **confidentes** de sus madres o de sus padres y posicionarse del lado de uno u otra:

- Intenta proteger a sus madres, hermanos y hermanas.
- Ayuda a su padre a controlar a su madre para evitar sufrir ellos el mismo maltrato.

Algunos de ellos y ellas pueden intentar mediar como si fueran árbitros.



Confidencial:
es la seguridad de que se va a proteger tu identidad.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Niños y niñas que niegan que exista violencia porque no saben cómo gestionar sus emociones por lo que están viviendo.
- Mostrarse como niñas y niños perfectos para no dar problemas y evitar la violencia.
- Niños y niñas que asumen la culpa de la situación sin tenerla, ya que su conducta se ve como la causa de los problemas familiares.



**“Conocer las consecuencias
y las formas de reaccionar
ante la violencia
de mujeres,
niñas y niños
os ayudará
a comprender mejor
lo que está sucediendo
sin juzgarlas”**

6.

LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Todas las personas e instituciones implicadas en la lucha contra la violencia de género tienen el objetivo de que la mujer acepte recibir consejos y apoyo desde los servicios especializados.



Es muy importante conseguir que vuestra familiar o amiga vaya a estos recursos desde el primer momento en el que sospechemos que algo no va bien en la relación, para que sufra la menor violencia posible y termine con esa violencia cuanto antes.



En Andalucía hay varios servicios especializados entre los que están:

- CENTROS PROVINCIALES DEL INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER o IAM, que puede encontrar en las capitales de las provincias andaluzas.



INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales
y Conciliación



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

El IAM tiene 8 Centros Provinciales de la Mujer, 1 en cada capital de las provincias andaluzas, donde te informan, atienden y asesoran sobre qué hace en caso de violencia de género.

Hay profesionales con mucha experiencia que os ayudan en áreas como la Psicología, lo Jurídica y lo Social.

En ellos se encuentra el Programa de Atención Psicológica a Mujeres Menores de Edad Víctimas de Violencia de Género para atender a vuestras hijas de forma gratuita.

Pueden encontrar los Centros en las siguientes direcciones:

- **ALMERÍA:**
Calle Paseo de la Caridad,
número 125
en Finca Santa Isabel,
Casa Fischer.
Teléfono: 950 006 650



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **CÁDIZ:**
Calle Isabel la Católica,
número 13
Teléfono: 956 007 300
- **CÓRDOBA:**
Avenida Ollerías,
número 48
Teléfono: 957 003 400
- **GRANADA:**
Calle San Matías,
número 17
Teléfono: 958 025 800
- **HUELVA:**
Plaza de San Pedro,
número 10
Teléfono: 959 005 650
- **JAÉN:**
Calle Hurtado,
número 4
Teléfono: 953 003 300
- **MÁLAGA:**
Calle San Jacinto,
número 7
Teléfono: 951 040 847
- **SEVILLA:**
Calle Alfonso XII,
número 52
Teléfono: 955 034 944



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- CENTROS MUNICIPALES DE INFORMACIÓN DE LA MUJER que puede encontrar por todas las ciudades y pueblos de Andalucía.

La colaboración del Instituto Andaluz de la Mujer con los Ayuntamientos andaluces acercan a la ciudadanía estos recursos especializados para informar y asesorar en igualdad.



Personas profesionales con experiencia en violencia de género, os apoyan y asesoran y os dirigen a los Centros Provinciales de IAM, si es necesario.

Andalucía tiene 169 Centros Municipales de Información a la Mujer.



Podéis ver el más cercano a vuestro domicilio en la página web del IAM:

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/>



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Tanto en los Centros Provinciales como en los Municipales pueden ayudarte de distintas maneras, como:

- Te informan y orientan sobre los recursos y ayudas tanto para mujeres en general, como para víctimas de violencia de género. También ayudan a amistades y familiares de las mujeres.
- Te asesoran y dan tratamiento psicológico para el afrontar las dificultades en la relación de pareja, y otras cuestiones relacionadas con las violencias hacia las mujeres como agresiones sexuales o la violencia en la pareja.
- Te dan asesoramiento jurídico para afrontar situaciones como separaciones y divorcios, y para iniciar acciones legales sobre delitos relacionados con las violencias hacia las mujeres como agresiones sexuales o la violencia en la pareja.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Te orientan sobre los recursos de apoyo social que existen para mujeres, como las ayudas económicas, formación para encontrar trabajo y actividades de ocio y tiempo libre.
- Se hacen actividades de promoción de las mujeres como clubes de lectura, charlas y conferencias.

- **SERVICIOS DE ASISTENCIA A VÍCTIMAS DE ANDALUCÍA O SAVA**

que puede encontrar en los Juzgados.

Dan ayuda psicológica social y jurídica durante todo el proceso judicial para aquellas personas que ya han denunciado. Este servicio ayuda a reducir y evitar la **revictimización**, y acercan la justicia a la ciudadanía.



Revictimización:

cuando el sistema hace que la víctima reviva su experiencia varias veces y tarde en recibir ayuda.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Es un servicio público de Andalucía para todas las personas que lo necesiten y gratuito, que lo dirige y coordina la Consejería de Justicia e Interior.

Pueden encontrar los SAVA en las siguientes direcciones:

- **ALMERÍA:**
Ciudad de la Justicia,
carretera de Ronda,
número 120,
planta A, planta 2
Teléfono: 600 15 93 11

- **CÁDIZ:**
Calle Cuesta de las Calesas,
sin número, planta 1,
en la Audiencia Provincial
Teléfono: 662 97 85 32
y 662 97 85 33

- **CAMPO DE GIBRALTAR:**
Plaza de la Constitución,
sin número,
en el Palacio de Justicia
de Algeciras
Teléfono: 662 97 86 05



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **CÓRDOBA:**
Plaza de la Constitución,
sin número,
en el Juzgado de Guardia
Teléfono: 957 74 40 12
y 600 156 393
- **GRANADA:**
Edificio Judicial “La Caleta”,
avenida del Sur,
número 1, planta 1
Teléfono: 662 97 91 67
- **HUELVA:**
Alameda Sundeim,
número 28
Teléfono: 959 10 68 81,
959 10 68 88
y 662 97 57 19
- **JAÉN:**
Calle Cronista González López,
número 3
Teléfono: 953 33 13 75
y 953 33 13 76
- **MÁLAGA:**
Calle Fiscal Luis Portero García,
sin número,
en la Ciudad de la Justicia
Teléfono: 951 93 90 05



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- SEVILLA:
Prado de San Sebastián,
sin número,
en la Audiencia Provincial,
Juzgado de Guardia
de Detenidos.
Teléfono: 955 00 50 10
y 955 54 50 82

En Andalucía existe el Servicio Integral de Atención y Acogida que ayuda a las mujeres y sus hijas e hijos que no pueden seguir viviendo en su domicilio familiar y no tienen a dónde como consecuencia de la violencia que sufren.

Esta ayuda se pide en los Centros Provinciales del Instituto Andaluz de la Mujer o en el teléfono **900 200 999**.



Servicio Integral de Atención y Acogida a víctimas de violencia de género.



900 200 999

Teléfono andaluz que ayuda a las mujeres

Un teléfono para todas. Una respuesta para cada una

Gratuito

Anónimo y Confidencial

Disponible 24h /365 días



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Otros recursos de ayuda en la Comunidad Andaluza son:

- TELÉFONO **900 200 999**:

Es un servicio del Instituto Andaluz de la Mujer de la Junta de Andalucía para toda la Comunidad Autónoma.

Es un servicio gratuito y permanente, disponible durante las 24 horas, todos los días del año, día y noche.

Es anónimo y **confidencial** y las personas que lo atienden son personal especializado que os ayudan a resolver vuestras dudas y problemas.

El teléfono está para ayudaros en cualquier momento de forma inmediata, y os ofrecen un lugar donde quedaros si lo necesitáis.



Confidencial:
es la seguridad de que se va a proteger tu identidad.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Aquí podéis pedir información sobre cuál es el Centro de la Mujer más cercano para contactar con él.

- TELÉFONO 016:
El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad da el Servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en violencia de género en el número de teléfono 016. Cuando marcas el 016 desde Andalucía se conecta automáticamente con el teléfono **900 200 999** del Instituto Andaluz de la Mujer.

016
TELÉFONO CONTRA EL MALTRATO



7.

RECOMENDACIONES GENERALES

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Compartimos algunas recomendaciones que se deben tener en cuenta durante todo el proceso:

- Organizarse entre familiares y amistades de la víctima para no agotarse emocionalmente.
- Apoyarse en todo momento en los servicios especializados.
- Ser personas discretas cuando se vaya a hablar con ella sobre su situación: su pareja puede aumentar la violencia si sospecha que ella pide o recibe ayuda de algún tipo.
- Prestar atención a las señales tanto en las mujeres, como en sus hijos e hijas, y guardar y recoger pruebas si es posible.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Conectar con su malestar en vez de insistir en que rompa la relación: es importante que sepa que tenéis preocupación porque no la veis bien y que deseáis poder ayudarla a sentirse mejor. Si tratáis de presionarla para que rompa la relación se alejará de ustedes.
- Orientarla y animarla a pedir ayuda especializada: la ayuda psicológica especializada es fundamental y es más importante que pida ayuda para ver cómo mejorar su situación que presionarla para que termine con la misma.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- “No tirar la toalla”: es importante no dejarla. Salir de la violencia es un proceso largo en el tiempo, y a veces las víctimas con el agresor después de romper, y eso no significa que toda la ayuda no haya servido para nada.
- Buscar momentos de buen trato con ella, y con sus hijas e hijos: donde no se hable de él, ni de la relación que tienen, donde hacer cosas bonitas o agradables.
- Ofrecer vuestra ayuda emocional y **logística**: cuando la víctima se plantea la necesidad de romper la relación, la sensación de no tener a dónde ir, o tener dinero para mantenerse a ella misma y a sus hijas e hijos, dificulta que las mujeres abandonen la relación.



Ayuda logística:

es ayudarla con tareas como recoger a los hijos, llevarla al trabajo o ayudarla a transportar sus cosas personales.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Pensar un plan para que haya más personas que la apoyen si creemos que está bloqueada o que ella o los hijos e hijas están en peligro. Se puede contactar con los servicios esenciales e informarles de la situación.
- Dar nuestros datos de contacto a las personas profesionales a quien informemos de lo sucedido.



No dejes que caiga en su trampa

El entorno de
las víctimas de
violencia de género
es su mejor escudo.
No las dejes solas



control

chantaje

aislamiento

celos

dependencia

25N

Día internacional contra
la violencia de género

900 200 999

Teléfono andaluz que ayuda a las mujeres

8.

LA AYUDA QUE AMISTADES Y FAMILIARES PUEDEN DAR EN LAS DISTINTAS FASES POR LA QUE PASA LA VÍCTIMA DE VIOLENCIA

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las amistades y familiares de la víctima se sienten frustradas porque piensan que las mujeres son pasivas ante la violencia que sufren.



Vamos a estudiar 4 fases por las que pasa una víctima hasta que consigue separarse del agresor y algunas normas útiles que os sirvan para apoyar a vuestra amiga o familiar durante todo el proceso.

Las 4 fases son:

- Fase 1: Adherencia.
- Fase 2: Supervivencia.
- Fase 3: Desprendimiento.
- Fase 4: Empoderamiento.



FASE 1: ADHERENCIA.

Desde que en la relación surgen los primeros problemas las mujeres hacen muchas cosas para intentar mejorar la situación:

- **Niegan o quitan importancia al maltrato**

porque no pueden creer se esa situación sea real.

- **Justifican o intentan comprender el comportamiento de su pareja.**

Las excusas suelen ser que tuvo problemas en la infancia, en el trabajo o adicciones...

Los agresores usan las mismas excusas para justificar la violencia y el maltrato.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Ocultar las agresiones**
para no responder a las preguntas que sus amistades y familiares le hagan y que le dan vergüenza. También lo hacen porque tiene la esperanza de que la situación va a cambiar.
- **Quieren llevar a su pareja al médico o a terapia para que le ayuden a autocontrolarse,** o a solucionar los problemas que ella cree que causan la violencia y el maltrato que sufre.



Con estas ideas quieren conseguir que la relación mejore y que puedan seguir juntos.

Recomendaciones para familiares y amistades de mujeres que están en la fase de adherencia:



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **No le habléis mal de su pareja ni de la relación que tienen, y centraros en cómo la vemos a ella:**

Si le hablamos mal mientras sigue enamorada y cree que puede cambiar no vamos a conseguir convencerla.

Podemos hacer que se aleje de las personas que intentamos ayudarla.



- **Decirle que no la vemos bien y nos preocupa:**

Es importante que vea que nos preocupa su bienestar, que la vemos diferente y que deseamos ayudarla en todo lo posible.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Intentar saber qué quiere ella que mejore en la relación y qué intenta hacer ella para que las cosas mejoren:**
Saber las dificultades que hay nos puede ayudar a saber en qué punto está la violencia y cómo está ella. Esta información va a servir de ayuda a los servicios especializados para aconsejarnos lo mejor posible.



- **Recomendarle que hable con algún profesional para buscar soluciones a esos problemas:**
Podéis recomendarle que se acerque a algún centro de los servicios especializados en atención a mujeres para que allí la pueden ayudar psicológicamente de forma gratuita.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Familiares y amistades intentan hablar sobre el maltrato cuando sospechan que lo está sufriendo, pero no siempre lo hacen bien.



El miedo o la necesidad de que termine la relación lo antes posible hace que lo hablemos de forma muy directa de tal forma que provoque que las mujeres se sientan presionadas e incomprendidas.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Es importante
que puedas comunicarte
con ella
de una manera útil,
os ponemos ejemplos
sobre cómo hacerlo:

Comunicación Directa	Comunicación Efectiva
<p>“Tenemos que hablar ahora mismo”</p> <p>“María, me doy cuenta de lo que ocurre. No estás bien con tu pareja”</p>	<p>“María, tenemos que hablar un rato con calma, a solas. ¿Hay algún momento en el que podamos hacerlo?”.</p> <p>“Quería decirte que llevo un tiempo preocupada por ti. Te noto diferente y no sé qué es lo que pasa exactamente. A veces pienso que tal vez las cosas con tu pareja no van bien. He visto que a veces estás intranquila, o muy seria. Y me siento un poco preocupada porque no sé si necesitas ayuda y si puedo hacer algo para te encuentres mejor”.</p>



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Comunicación Directa	Comunicación Efectiva
<p data-bbox="193 416 635 613">“Él no es un buen hombre, te trata mal y tú no te lo mereces. ¿No te das cuenta?”</p> <p data-bbox="193 947 523 1032">“Tienes que dejarlo, sólo te hace daño”</p>	<p data-bbox="807 416 1310 880">“Realmente sólo tú sabes lo que está pasando entre vosotros, pero me he dado cuenta de algunos detalles y me imagino que no debe estar siendo fácil para ti”.</p> <p data-bbox="807 931 1273 1977">“Supongo que estarás haciendo cosas para intentar que mejore la situación, desde luego no debe ser fácil. De cualquier modo, si quieres seguir con él tal vez puedas pedir ayuda para analizar lo que está pasando y encontrar ayuda para encontrarte mejor. Si quieres puedo informarme y acompañarte, creo que en los centros de la mujer hay ayuda psicológica gratuita”</p>



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Además de animarla
a que vaya
a los servicios especializados
las amistades y familiares
podéis hacer otras cosas:

A. Organizar a la familia.

B. Preparar el botiquín emocional.

C. Recoger información importante:

1. Señales evidentes de violencia de género en mujeres.
2. Señales evidentes en hijas e hijos víctimas de violencia de género.

D. Contactar con los servicios especializados.

Botiquín emocional:

sirve para curar las emociones con besos, abrazos y risas.

A. Organizar a la familia.

Hay que involucrar a personas de confianza que tengan influencia sobre ella para crear un grupo de apoyo más fuerte.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Da igual si son amistades o familiares, lo importante es que sean de confianza.

Estos apoyos reducen el nivel de cansancio emocional necesario para estas situaciones.

Entre otras cuestiones, organizarse servirá:

- Para detectar más señales, y recoger más pruebas por si es necesario denunciar más adelante.
- Para ofrecer más apoyo emocional a la víctima y tener más momentos de descanso emocional. Que una sola persona ayude a una víctima es agotador, necesitáis fuerza durante mucho tiempo.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Para pensar de forma conjunta cómo vais a organizaros para ayudar en caso de separación o si tiene que huir del hogar de forma urgente si la situación se agrava.
- Para organizar quienes se encargarán de dar las informaciones a los servicios especializados y esenciales si ella no está preparada para hacerlo pero es necesario.
- Para ofrecer más momentos de buen trato y de seguridad a las víctimas.
- Para apoyarse mutuamente ante esta crisis familiar.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

B. Preparar el botiquín emocional.

Tener momento de buen trato sirve para descansar emocionalmente de la violencia y reconectar con la vida y con nuestros seres queridos.

También sirve para que las mujeres víctimas de violencia comparen esos momentos donde están seguras, cómodas, e incluso tranquilas, con aquellos momentos que vive con él. Por eso es importante no atosigarla hablando del maltrato que sufre.

Botiquín emocional:

sirve para curar las emociones con besos, abrazos y risas.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Algunos ejemplos de cómo organizar momentos de buen trato, son:

- Hacer actividades agradables con ella y con sus hijas e hijos donde no se hable del maltratador ni de la relación.
- Contar con ella en los encuentros familiares aunque no asista.
- Ver fotos familiares o recordar momentos divertidos y bonitos donde ella y sus hijas e hijos fueran felices.
- Recordarle todas las cosas que os gustan o admiráis de ella.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

C. Recoger información importante.

Recoger esta información os servirá para informar a los servicios especializados, y a los esenciales, y tener una estrategia acorde a la situación para poder ayudarla a ellas y a sus hijas e hijos.



1. Señales visibles de violencia de género en mujeres:

- Tiene cambios de ánimo que antes no tenía.
- Cambio de rutinas, actitudes y comportamientos.
- Suele estar nerviosa o tensa.
- No puede dormir, no duerme bien o duerme más de lo normal.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Tiene baja **autoestima** y no confía en sí misma, en sus opiniones o ideas.
- Se siente rara, y se queja de dolores de cabeza, en los músculos o en la espalda, que no parecen ser naturales.
- Parece que está confusa e indecisa sobre la relación de pareja o sobre lo que es importante para ella.
- Expresa sentimientos de soledad o parece deprimida.
- Se aísla de amistades y familiares.
- Miente o esconde a sus familiares y amistades conductas abusivas de su pareja.

Autoestima: es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Le cuesta concentrarse en el estudio o en el trabajo y falta a clase o al trabajo.
- Muestra temor ante las reacciones de él.
- Tiene un consumo abusivo de alcohol o drogas que antes no tenía.
- Parece que no tiene dinero para gastar o gasta muy poco de manera que no se corresponde con el nivel de ingresos de la familia.
- Dice que se cae o que tiene accidentes en casa con frecuencia con los que justifica heridas, lesiones...



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Intenta esconder señales físicas de lesiones: marcas, cicatrices, moretones o rasguños...



Además de estas señales, otra información importante para los servicios especializados es conocer la historia de la relación con todos los detalles posibles.

Existen algunas señales que sirven para detectar lo que está viviendo las hijas e hijos en sus hogares.

2. Señales visibles en hijas e hijos víctimas de violencia de género:

- Tristeza.
- Apariencia de no sentir nada.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Desconectan de todo.
- Ansiedad o angustia.
- Baja **autoestima**.
- Sentimientos de culpa.
- Agresividad hacia sí mismos, hacia su madre o su padre u otras personas.
- Cuidado excesivo de sus hermanos o de su madre.
- Dificultades para relacionarse de una forma saludable.
- Dificultades para expresar emociones y sentimientos.
- Comportarse como si fueran niños o niñas más pequeños.
- Parecer que están en alerta constante.

Autoestima:

es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Se aíslan de niños y niñas de su entorno, de la familia o en el contexto escolar.
- Buscan la aprobación todo el tiempo.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Duermen mal o tienen miedo a dormir solos.
- Se quejan sobre dolores que no parecen tener una causa física.
- Hábitos de higiene típicos de niños y niñas más pequeños.
- Dificultades para concentrarse.
- Fracaso escolar y falta de motivación en la escuela.
- Muy perfeccionistas y con mucho malestar y miedo a equivocarse.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Hacen cosas que no deben o poco saludables para ellos mismos o para otras personas.
- Consumir y abusar de sustancias tóxicas.
- Se autolesionan.
- Buscan excusas para no volver a casa.
- Dicen mentiras.
- Creen que el sufrimiento es algo normal y parte de las relaciones.



C. Contactar con los servicios especializados.

Lo haga o no la víctima, nosotras debemos hacerlo por varias razones:

- Vamos a entender mejor lo que está pasando.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Nos pueden ayudar a planificar los consejos que se os ofrecen en esta guía.
- Os apoyan en lo emocional y en la **logística** durante el largo proceso de ayudar a una mujer a salir de la violencia.
- Valoran la gravedad de la situación de una forma más objetiva y especializada gracias a toda la información que les contéis.

Sobre todo porque así cumplimos nuestro deber como ciudadanos y ciudadanas al informar sobre el maltrato que sospecháis.

Ayuda logística:

es ayudarla con tareas como recoger a los hijos, llevarla al trabajo o ayudarla a transportar sus cosas personales.



FASE 2: SUPERVIVENCIA.

Son las estrategias que usan las mujeres para sobrevivir en la relación y dejar de sufrir el aumento de malestar y violencia.

Entre las más comunes encontramos:

- **Seguirle el juego al agresor:** para evitar o controlar su comportamiento. A veces le obedecen para que no cumpla sus amenazas o le quite cosas importantes para ella.
- **Estar alerta o con miedo constante** como una forma de protección de los ataques emocionales, físicos o sexuales.
El miedo hace que oculten o inventen excusas a su pareja por miedo a sus represalias.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Simular pasividad:**

son momentos donde las mujeres parece que se aguantan, se quedan quietas o calladas, pero en realidad esperan el momento correcto para actuar, o creen que si responden en ese momento puede tener malas consecuencias.

Así ganan tiempo cuando las mujeres han decidido separarse.



- **Escondarse de él:**

cuando lo hacen es porque saben que están en un peligro extremo.



- **Apariencia de falta de emociones:**

niegan las emociones o hacen como que no les afecta para mantener el equilibrio, es una protección natural de las víctimas.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Si la situación
no cambia
las mujeres
cambiarán de plan,
como veremos más adelante.

Esto pasará
con aquellas mujeres
que tienen
más recursos personales
y apoyos sociales
y materiales.

Estos comportamientos
son formas de resistencia
para salir del riesgo
lo menos dañadas
posible.

Compartimos
consejos específicos
a tener en cuenta
en esta etapa:

- **Animarla a que vayan a los servicios especializados e intentar acompañarla:**

Hay mujeres
que han llegado hasta aquí
sin ir a los servicios especializados.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Os damos consejos
para hablar con ellas
de una manera correcta
para que pida consejo:

Comunicación Directa	Comunicación Efectiva
<p>“Tenemos que volver a hablar ahora mismo”</p>	<p>“María, me doy cuenta de lo que ocurre. Tu pareja te maltrata, te está haciendo daño y tu cada vez estás peor”</p>
<p>“María, tenemos que seguir hablando, sigo preocupada por ti. ¿Hay algún momento en el que podamos hacerlo?”</p>	<p>“Quería decirte que veo que las cosas están cada vez más tensas, y cada vez te veo más perdida. Debe ser muy difícil lo que estás viviendo, y me imagino que habrás hecho muchas cosas para intentar solucionarlo. ¿Lo has hablado con alguien, tal vez con tu médico? Podrías hablarlo con él, te puede ayudar a buscar alguna solución, él te conoce”.</p>
<p>“Él no es un buen hombre, te trata mal y tú no te lo mereces.</p>	



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Comunicación Directa	Comunicación Efectiva
<p data-bbox="197 383 619 477">¿No te das cuenta? ¡Tienes que salir de ahí!”</p> <p data-bbox="197 1700 478 1895">“Si sigues con él olvídate de mí, no soporto ver cómo te trata.”</p>	<p data-bbox="805 383 1321 1637">“Ya te he dicho antes que yo no soy especialista en esto, pero tengo la sensación de que las cosas que has intentado para solucionarlo no han funcionado. Debe ser difícil pensar e intentar resolverlo sola. Si de verdad quieres encontrar una forma de arreglar las cosas deberías pedir ayuda. Me he informado y en el centro de la mujer hay ayuda psicológica gratuita. Si no estás segura de cómo pueda reaccionar él no tienes por decírselo. Puedes ir a informarte tú y puedo acompañarte si quieres. Podemos ser muy discretas”</p> <p data-bbox="805 1682 1200 2024">“La verdad es que lo estoy pasando mal porque no te veo bien y me gustaría ayudarte. Sabes que estaré aquí para lo que necesites”</p>



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

A algunas mujeres les cuesta más trabajo ir a un Centro de la Mujer pero tienen confianza con profesionales a los que ven con más frecuencia, como personal médico, de servicios sociales, o profesorado de algún hijo o hija. Tenemos que animarla para que le cuenten lo que les pasa.



- **Recoger información y compartirla con los servicios especializados:**

es importante informar de los cambios de actitud, comportamientos y rutinas que hayáis detectado en él.

También es importante informar los cambios en las circunstancias de él, como quedarse sin trabajo, la jubilación, alguna enfermedad o una crisis personal.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Organizar un plan de apoyo entre familiares y amistades y compartirlo con los servicios especializados:**

Pensar de forma conjunta cómo vais a organizaros para ayudar en caso de separación o si tiene que huir del hogar de forma urgente. Hay que tener en cuenta estas cuestiones:

- **Dinero:** ¿ella gana dinero?
¿podemos ayudarla?
¿hay ayudas económicas para ella?
- **Alojamiento:** ¿dónde podría ir si se separa?
¿dónde podría huir si la situación empeora mucho?
¿podemos acogerla o buscarle un sitio?
- **Cuidado de hijos:**
¿qué necesitan sus hijos o hijas?
¿pueden ir al mismo colegio o instituto en caso de separación?



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

¿ella necesita ayuda para cuidarlos?
¿podemos ayudarla?
¿hay ayudas para mujeres en estas circunstancias?

➤ **Acompañamientos:**

¿quién puede acompañarla si necesita ir a algún sitio o cita?

➤ **Información:**

¿Quién se encarga de informar a los servicios especializados de los pasos que demos o sobre cómo evoluciona la situación?

➤ **Reunir las pruebas:**

¿Quién se encarga de reunir pruebas sobre la violencia que ella y sus hijas e hijos están viviendo?



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Muchas mujeres no consiguen salir de esta fase por eso es importante implicar a otros servicios a los que ella suele ir como los centros de salud, los centros de servicios sociales, los centros educativos, o los centros de día para personas mayores o dependientes. Informar a estos servicios sirve para que las personas profesionales estén atentas cuando vaya la mujer.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Los consejos para familiares y amistades son las siguientes:

A. Animarla a ir a los servicios especializados e intentar acompañarla y decirle que vamos a empezar a asesorarnos.

Compartimos algunos ejemplos de cómo hablar con ella el tema de una forma correcta:

Comunicación Directa	Comunicación Efectiva
“Si no vas a hacer nada para terminar la relación no me cuentes más cosas. No puedo soportar ver como vuelves a darle oportunidades una y otra vez”	“Si necesitas contarme cómo estás, las cosas que te ocurren y cómo estás intentando darle solución tal vez pueda ayudarte mejor. Sé que desde fuera se ve todo de otra manera, pero tal vez pueda servirte tener otro punto de vista, aunque yo no soy especialista en el tema”



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Comunicación Directa	Comunicación Efectiva
<p>“Ya no aguanto más esta situación. Tienes que denunciarlo ya. Si no haces nada tú lo acabaré haciendo yo”</p> <p>“¿Encima de que te estoy ayudando te vas a enfadar conmigo?”</p>	<p>“Últimamente parece que las cosas están empeorando y te veo bloqueada.</p> <p>Puedo entender que tengas miedo, e incluso que estés enamorada de él, pero creo que ya me toca hacer algo.</p> <p>Voy a ir al Centro de la Mujer a informarme.</p> <p>¿Quieres acompañarme?”.</p> <p>“Comprendo que tengas miedo y que no quieras que busque ayuda, pero tengo miedo por ti y no puedo quedarme de brazos cruzados. No voy a denunciarlo, pero sí que voy a informarme de que se puede hacer.</p> <p>Tranquila, seré discreta, no quiero perjudicarte”</p>



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Cuando las mujeres ven que queréis pedir ayuda por vuestra cuenta se pueden enfadar alejarse, por eso es importante que lo sepa de una persona y no de todo grupo para que las demás se queden de apoyo, para que ella no se aleje de todo el mundo.



B. Recoger información y pruebas con los servicios especializados y los complementarios.

Lo mejor es que alguna amistad o familiar se acerque a esos servicios para informar, también puede hacerlo con el apoyo de los servicios especializados si no hay otra persona.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Podemos informar de las siguientes maneras:

- **Informar al trabajador o trabajadora social de vuestro Centro de Salud**

de la situación que sabéis para que se coordine con el trabajador o trabajadora social del centro de salud de vuestra familiar.

La idea es que el personal sanitario que la atiende estén atentos.

Si su médico detecta algo le aconsejará que vaya a algún Centro de la Mujer.



- **Informar a los Servicios Sociales**

de la zona donde viva ella para que estén atentos a las señales y puedan preguntarle sobre qué pasa.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Informar al profesorado del Centro Educativo** para que estén atentos a las señales en los menores.
- **Informar a algún profesional del centro de día de personas mayores o dependientes** para que estén atentos a las señales y le aconsejen que vaya a algún Centro de la Mujer.



Estos servicios deben tener toda la información posible para que su trabajo sea seguro y discreto.

Tenemos que motivar a las mujeres que tienen más confianza con estos profesionales para que cuenten qué les pasa.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Estos servicios intentan recoger información y hablar con prudencia sobre la necesidad de que pida ayuda. También informan a la fiscalía de violencia para que quede constancia y que la propia fiscalía ayude en esa investigación.

Hay veces que el trabajo de esos profesionales consigue que la mujer acepte ir a los servicios especializados.

Estos profesionales tienen planes para cuando ven que existe una situación de peligro y os recomendarán denunciar, y para eso, las asesoras jurídicas de los Centros de la Mujer, y las de los Servicios de Asistencia a Víctimas de Andalucía así como la Policía Nacional os servirán de apoyo y guía.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

C. Hay que contar con la posibilidad de denunciar la situación si la situación se agrava.

A algunas mujeres les resulta difícil abandonar la relación y pasar a la fase posterior por motivos como:

1. Características personales:

Las mujeres más vulnerables tienen más posibilidad de quedarse atrapada en la relación como mujeres con discapacidad, con problemas de salud mental, víctimas de acoso, abuso, violencia o maltrato en otros momentos de su vida, mujeres muy jóvenes o inmaduras o muy mayores.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

2. Falta de apoyo:

hay mujeres que no tienen apoyo familiar o pocas amistades, y otras mujeres viven muy lejos de sus familiares y amistades.

Las mujeres migrantes no tienen a nadie cerca o no pueden recibir toda la ayuda por faltarle documentación o no estar legales y ellas también pueden ser víctimas.

La falta de personas de confianza y la falta de dinero son problemas para que la mujer salga de la relación.

3. Los efectos de la violencia:

la gravedad de la violencia hace que el daño psicológico sea más o menos profundo.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Sin ayuda psicológica y sin el apoyo de amistades y familiares será más difícil salir de la situación.

Estas circunstancias hacen que las mujeres sean más vulnerables para dejar de sufrir violencia.



La pareja de una mujer víctima de violencia puede ser muy peligrosa.

Hay situaciones que estresan a la persona y hace que la violencia aumente para las mujeres, como estar sin trabajo, la jubilación o una enfermedad.

Las amistades y familiares deben tener en cuenta estas situaciones porque suelen suponer un cambio de actitud, comportamiento o rutina por parte del agresor.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

El mayor momento de peligrosidad para la vida de una mujer ocurre cuando el agresor cree que ella intenta romper la relación o dejarlo.



La decisión de poner o no una denuncia hay que tomarla con el consejo de los servicios especializados si ella no quiere hacerlo.

La Ley da la oportunidad de pedir la protección de los menores. Se puede pedir que el agresor no pueda acercarse a nuestros hijos e hijas, que los protejan y que el agresor no pueda salir del país.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Esta protección se puede pedir en el **Juzgado** o en la **Fiscalía de menores** en cualquier momento.

Recomendamos que pidáis asesoramiento jurídico de los servicios especializados, para decidir el mejor momento y forma de hacerlo.

Juzgado: es el lugar en el que los jueces celebran los juicios.

Fiscalía de menores: que es quien acusa de un delito en un juicio y defiende a la víctima cuando son menores de edad.

FASE 3: DESPRENDIMIENTO.

Si la situación no mejora, las mujeres que tienen más recursos personales y apoyos sociales y materiales llegarán al final aunque el cansancio emocional sea grande, porque se dan cuenta que la situación no va a mejorar y ya no pueden sufrir más.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las decisiones de desprendimiento es lo que hace la mujer para cambiar ella misma, y dejar de tener ideas, personas y situaciones malas y negativas para ella.

Las mujeres ganan poder de decisión y autonomía sobre sus vidas gracias a estas decisiones de desprendimiento.

Algunos ejemplos son:

- Dejar de creer al agresor.
- Enfrentarse o plantarle cara al agresor.
- Reflexionar y poner en duda lo que les está pasando.
- Escuchar y tener en cuenta otras perspectivas, como las de familiares y amistades.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Pedir ayuda a familiares y amistades, y a los servicios especializados o esenciales.
- Separarse o distanciarse de él.
- Planificar la huida.
- Denunciarle.



Esta fase tiene mucho peligro para la mujer porque el agresor sabe que lo puede abandonar y lo que hace es aumentar la violencia, porque ve que puede perder el control de la situación y los privilegios y comodidades que recibe de ella.



Por eso es muy importante el apoyo de los servicios especializados para la víctima y para sus familiares y amistades.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género


Algunas orientaciones para familiares y amistades en esta fase son:

- **Animarla a que vaya a los servicios especializados si no lo ha hecho todavía y recomendarle que no le cuente a su pareja sus planes hasta que no hable con estos servicios:**

Lo mejor es que no hable con él sin estar asesorada.

Algunas mujeres no saben lo peligroso que puede ser para ellas dar pistas sobre su intención de separarse.

Os dejamos un ejemplo de cómo hablar con ella con una comunicación efectiva:

En página siguiente... 



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Comunicación Directa	Comunicación Efectiva
<p>“Si vas a separarte, hazlo lo antes posible”.</p> <p>“No lo hables con él, se puede poner más agresivo”.</p>	<p>“Puedes pedir información sobre cómo hacerlo primero si piensas separarte. En el Centro de la Mujer hay una abogada que informa a las mujeres sobre cómo afrontar las separaciones, y si necesitas ayuda psicológica también te lo dan”.</p> <p>“¿Tu pareja sabe o sospecha que quieres separarte? Tú lo conoces mejor, puede que no se lo tome bien, y quizá sea mejor que pidas ayuda sobre cómo hablarlo con él para protegerte lo máximo posible. Puede ser buena idea no decirle nada de tus planes todavía, porque no sabes cómo puede reaccionar. En el Centro de la Mujer hay profesionales que orientan sobre cómo afrontar las separaciones, y si necesitas ayuda psicológica también te lo dan.”</p>



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Planificar junto a ella y a los servicios especializados el plan de ayuda logística:**

Acompañarla a los servicios de ayuda especializados y ayudarla con los **trámites** y **gestiones** que necesite realizar.

Pensar en cómo se puede **organizar la familiares y amistades para ayudarla a separarse:** con dinero, a mantener o buscar trabajo, a tener un lugar donde vivir o ayudarla en el cuidado de los hijos e hijas menores.

Saber qué recursos tiene la propia mujer, los familiares y amistades, e informarse sobre los recursos de ayuda a mujeres víctimas en los Servicios Especializados y en los Servicios Sociales de su municipio.

Ayuda logística:

es ayudarla con tareas como recoger a los hijos, llevarla al trabajo o ayudarla a transportar sus cosas personales.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Crear un **Plan de Seguridad**:

- Acordar con ella un código secreto o señal con la que avisaros si sintiera que está en peligro.
- Tener a mano los teléfonos de la Policía Nacional o la Guardia Civil
- Pensar en cómo se puede organizar a familiares y amistades para ayudarla a separarse: planear a dónde puede escapar si hace falta y tener preparada una maleta con cosas personales, como, ropa, algo de aseo, cargador de móvil de repuesto, y fotocopia de documentos importantes.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Prepararnos para las recaídas:**

Es fácil
que una mujer maltratada
quiera volver
a la relación
por las consecuencias
de la violencia
junto a las ideas
de amor y familia.
Ayudarla a recuperarse
en profundidad
es muy importante.

La ayuda psicoterapéutica
es imprescindible
para que pueda recuperarse
del daño,
terminar la relación
no significa
que terminen
las dificultades.

Esta ayuda
la puede recibir
de forma gratuita
en los servicios especializados.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Tener unas expectativas realistas sobre cómo es la recuperación para ayudarla a tomar decisiones y evitar el desgaste de familiares y amistades.**

Algunas mujeres piensan que quizás después de romper la relación él va a cambiar de verdad y va a querer darle una nueva oportunidad. También porque teme no poder mantenerse sola, ni poder hacerlo con sus hijas e hijos.

Estas oportunidades sirven para que la mujer ve que no ha cambiado y que acepte que terminar la relación es lo mejor para ella.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Seguir recogiendo información y pruebas e informar a los servicios especializados su intención de separarse.**

Es importante que los servicios especializados conozcan sus intenciones si ella no ha contactado con el Centro de la Mujer, porque esta fase es muy peligrosa para las mujeres.



- **Ser realistas sobre el fin de la violencia:**

La separación definitiva del agresor puede ocurrir de varias maneras:

- Separación de hecho o separación o divorcio civil.
- Huida del hogar con o sin denuncia.
- Denuncia por violencia de género.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

La violencia no termina con la separación y a veces tampoco con la denuncia. La mayoría de las mujeres que terminan la relación lo hacen separándose, pero muchas veces la violencia no para.



Hay mujeres que tienen que denunciar tras la separación.

También puede ocurrir que la pareja no se separe nunca. En estos casos los servicios especializados tiene que decidir qué pueden hacer para mejorar su calidad de vida lo máximo posible dentro de la relación y mientras que no exista peligro para su vida.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Esto suele pasar con mujeres mayores que durante toda su vida conviven con el agresor, que las sigue maltratando psicológicamente y que él depende de ella por distintos motivos.



En estos casos es muy importante el apoyo de los hijos e hijas para que haya la menor violencia posible, y para que abandone la relación con el agresor.

- Tener en cuenta que es posible **que ella tenga que denunciar con vuestra ayuda** o que tengáis que hacerlo ustedes mismos si creéis que su vida corre peligro y sin contar con ella.



FASE 4: EMPODERAMIENTO.

La mujer vive muchas emociones y formas de afrontar la ruptura cuando se separa.

No sólo tiene que separarse si no que tiene que superar toda su vivencia.

La capacidad para afrontar la ruptura de una manera sana depende de varias cuestiones:

- Si ella recibe o no ayuda psicológica especializada para reparar los daños.
- Si sus hijas e hijos reciben o no ayuda psicológica especializada para reparar los daños.
- La intensidad y la duración de la violencia.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Si tiene dinero para recuperarse psicológicamente con tiempo.
- Si tiene la ayuda emocional y **logística** de amistades y familiares.
- Si tiene el apoyo de los servicios especializados para recibir otro tipo de ayudas.

Ayuda logística:

es ayudarla con tareas como recoger a los hijos, llevarla al trabajo o ayudarla a transportar sus cosas personales.

Las mujeres pueden seguir diferentes estrategias en esta etapa como:

- **Mantenerse activas:**

les sirve tanto para recuperar el tiempo perdido como para distraerse y no pensar.

Si se alarga en el tiempo puede causar cansancio o falta de comprensión por parte de su entorno cercano.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Valorarse y decidir por ella misma:**

las mujeres retoman las cosas que dejaron de hacer por estar con sus parejas o porque a ellos no les gustaba. Por ejemplo, su forma de vestir, los lugares en los que salir, qué hacer en su tiempo libre y volver a estudiar o trabajar.



Las amistades y familiares pueden malinterpretar estas decisiones y piensan que está provocando a su expareja o que no parece una mujer maltratada.

- **Descubrir y llenar el vacío:**

Algunas mujeres sienten mucha soledad e intentan solucionarlo con estrategias más o menos saludables para ellas.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las formas menos saludables pueden ser tomar medicamentos, beber alcohol, empezar otra relación cuando todavía tiene que recuperarse o ser muy dependientes de otras personas.



- **Recuperar relaciones con personas queridas y comenzar a conocer a otras amistades:**

Hay mujeres que se quedan sin amistades cuando rompen con él y tienen que crear un nuevo grupo de personas de apoyo.

- **Escucharse a sí mismas y quererse:**

hay mujeres que se recuperan, se centran en cuidarse y fortalecen su **autoestima** y capacidad de decisión.

Autoestima:

es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Pero hay otras mujeres que no podrán hacerlo si no reciben ayuda psicológica especializada.

Algunas orientaciones para familiares y amistades para mujeres que han terminado la relación de pareja con el agresor son:

- **Disfrutar de ella y de sus hijas e hijos:**

Pasar buenos ratos donde hacer más fuerte el cariño y la confianza.

Animarlas a continuar o iniciar el tratamiento terapéutico especializado.

Ayudan en la recuperación integral de las víctimas y sirven para conocer a otras mujeres con las que compartir tiempo libre y aficiones.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Animarlas a que sus hijas e hijos reciban tratamiento terapéutico especializado:**

Los servicios terapéuticos pueden atender a los hijos e hijas menores de edad sin el permiso del padre si se han separado a partir de una denuncia por violencia.

Puede preguntar en los Centros de la Mujer qué ayudas hay para atender a hijos e hijas.

Recomendamos iniciar una terapia especializada para saber cuánto les ha afectado la violencia y sus consecuencias en las hijas e hijos, ya que a veces no son evidentes.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Esta atención psicológica de los menores también sirve para que vuestra familiar o amiga recupere la relación y el cariño con sus hijas e hijos, que pueden estar dañados por causa y efecto de la violencia.

- **No juzgarla ni criticarla en su manera de vivir y de actuar:**

Existen ideas falsas sobre cómo debe comportarse una mujer víctima de violencia de género.

El temor a qué dirá la gente o a que su expareja la quiera atacar no puede condicionar vuestro apoyo.

- **Darle apoyo emocional y respetar su ritmo de recuperación:**

Es importante charlar con ella y darle nuestro apoyo para que pida ayuda si lo necesita.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Prestar atención a los intentos de su expareja de seguir controlándola:**

Puede querer controlarla de muchas maneras, como:

Decirle a los demás mentiras sobre ella, que no le pague la pensión de sus hijas e hijos o les haga daño, que cambie las visitas para que no pueda hacer sus propios planes.

Puede negarse a que hijas e hijos reciban tratamientos psicológicos, médicos o clases particulares. No permite que ella use la vivienda familiar o hace todo lo posible para impedir la venta de algunas propiedades comunes... y muchas otras situaciones.



**“Tenemos que apoyarnos
en los servicios
especializados
para que ella
supere la fase
de supervivencia
de manera más fácil”**

9.

LOS HIJOS E HIJAS TRAS LA RUPTURA

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las mujeres supervivientes que tienen hijas e hijos están en una situación difícil porque deben tener relación con su padre tras la separación.

Las hijas e hijos pueden expresar cosas como:

- Sentirse culpables y que están fallando a su madre.
- Sentirse en la obligación de cuidar y apoyar a su padre.
- Temor a sufrir maltrato por parte de su padre.
- Sentir soledad por no tener con quien compartir lo que siguen viviendo, para proteger a sus madres o familiares.
- Enfadarse y sentir rabia con la madre por no saber cómo gestionar la frustración.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- Sentir miedo y bloqueo por no saber cómo relacionarse con su padre.
- Sentir contradicción por cómo su madre trata la ruptura y su nueva vida.
- Sentir que tanto su madre como su padre les traicionan.
- Sufrir daños emocionales por la violencia y la falta de protección durante años.



El apoyo emocional de amistades y familiares es muy necesario para ayudar a las mujeres a afrontar los sentimientos de culpa al ver las consecuencias de la violencia sobre sus hijas e hijos.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Algunas orientaciones para familiares y amistades sobre qué hacer en estos casos, son:

- **Apoyo y respeto por las distintas emociones y comportamientos que pueden mostrar hijas e hijos.**

Estas emociones y comportamientos son el resultado del daño de la violencia aunque parezca que es mal comportamiento.

El comportamiento que vemos en hijas e hijos es la solución que han encontrado para el conflicto emocional que viven.

Hijas e hijos pueden manifestar tanto emociones o comportamientos negativos como positivos, pero en ambos casos manifiestan su dolor.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

En todos los casos necesitan nuestro apoyo, y ayuda para adaptar sus emociones y comportamientos y les ayuden a sanar este daño.

- **Buscar apoyo **psicoterapéutico** especializado de los servicios especializados.**

Las mujeres con hijos e hijas suelen tener sentimientos de culpa cuando ven el daño en ellos y que no los han podido proteger.

Reducir esos sentimientos es esencial para recuperarse como madres y como mujeres.

Ayudar a reparar el afecto que les une con ratos agradables que produzcan nuevos recuerdos positivos.

Psicoterapia:

es un tratamiento donde puede hablar con un profesional de la psicología y entre ambos cambiar lo que sea necesario.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- **Organizar apoyos para acompañarles y darles ayuda útil para que dejen de sufrir maltrato.**

Estar presentes en los encuentros con su padre o hacer que estos se den en espacios públicos.

Facilitar estrategias para cuidar sus emociones junto a profesionales psicoterapeutas que los atiendan.

Ayudar a buscar alternativas de cuidado y apoyo para su padre para evitar los sentimientos de culpa de los hijos e hijas de más edad o cuidadores.



10.

LAS VÍCTIMAS REACTIVAS

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Algunas mujeres que saben que tienen los mismos derechos que los hombres reaccionan con comportamientos que pueden ser violentos y agresivos para detener las intenciones de dominio de su pareja. Suele pasar con mujeres víctimas de violencia de género adolescentes o muy jóvenes.



Entre los mecanismos más comunes para mantener la igualdad encontramos:

- Decir a su pareja que no están de acuerdo con sus peticiones porque son injustas, y hacen lo que desean, aunque discutan mucho.
- Intentar prohibir a su pareja las mismas cosas que ellos intentan prohibirles a ellas como una forma de resistir al dominio, o para que ellos sepan que lo que les piden es injusto.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Cuando estas situaciones se dan en público las personas creen que es una **pareja tóxica** que se maltratan los 2, y no lo ven como violencia de género. Las amistades y familiares suelen apartarse de ellos porque viven situaciones muy incómodas, y esto provoca que la mujer se aísle con mayor rapidez.

Pareja tóxica: cuando produce daño o malestar a la otra persona en una relación.

Los agresores más manipuladores actúan en privado y ella intenta defenderse en público para buscar personas que la apoyen. Desde fuera de la relación parece que es ella la que lo maltrata a él. En estos casos la mujer se queda sin apoyos y queda atrapada en la relación con más facilidad.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Las mujeres que reaccionan así a la violencia suelen tener una imagen de sí mismas como mujeres fuertes. No piden ayuda porque les da vergüenza la situación o porque se ven como maltratadoras o personas tóxicas.



Si a todas estas situaciones le añadimos consumo de drogas, alcohol o medicamentos, problemas de salud mental, dificultades de relación con otras mujeres... será más difícil reconocerla como víctima de violencia, por lo que no suelen llegar a los servicios especializados.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Además,
cuando llegan,
suelen estar
mucho más violentadas
y mucho más dañadas.

Como las amistades y familiares,
y algunos profesionales,
no la creen
las hacen más vulnerables
frente al agresor.



“Hay que romper la idea de que las mujeres son pasivas ante la violencia”

11.

LA DENUNCIA

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Si no contamos con el apoyo de ella para poner una **denuncia** hay que tomar la decisión con la opinión de los servicios especializados.

Si lo mejor es denunciar hay que preparar toda la información que sea importante para la denuncia y contar con la ayuda de personas expertas.

Entre la información importante para presentar junto a una denuncia está la siguiente:

- Historia de violencia.
- Señales de violencia de género en ella y en sus hijos e hijas.
- Fotografías o grabaciones de lesiones, heridas o hematomas.

Denuncia:

documento oficial donde se escribe lo que te ha pasado para que la Policía o el Juzgado investiguen si es delito o no.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

No hay que pedir permiso a los hijos e hijas menores de edad para usar esa información.

- Fotografías o grabaciones de objetos rotos y destrozos hechos por el agresor.
- Capturas de pantalla con los mensajes de las conversaciones de las víctimas y agresores y audios que hayan enviado.
- Grabaciones de agresiones.
- Capturas de pantalla del número de llamadas recibidas.
- Grabaciones de voz donde los hijos e hijas menores de edad le cuenten a alguien lo que está pasando en casa, a su madre o a ellos y ellas mismas. No hay que pedir permiso a los hijos e hijas menores de edad para usar esa información.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

- La historia del maltrato con todos los detalles posibles, como la fecha, la hora, el lugar o las personas que estaban. También otras personas que sepan lo que pasa y que den información o recojan pruebas.
- Informar sobre los servicios especializados, como los Centros de la Mujer, y los esenciales, como los Centros de salud, y de servicios sociales, que tienen información sobre estos hechos.
- Los informes médicos, educativos, sociales y psicológicos que se pueden presentar o que la **fiscalía o el juzgado** pueda pedir a los servicios que atendieron a la mujer y a sus hijos e hijas.



Fiscalía de menores:

que es quien acusa de un delito en un juicio y defiende a la víctima cuando son menores de edad.

Juzgado:

es el lugar en el que los jueces celebran los juicios.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Para poner la denuncia es bueno tener asesoramiento jurídico de los servicios especializados y de un **abogado o abogada**, que puedes pedir gratis en el **turno de oficio**.

Si los servicios esenciales ya saben algo es posible que hayan informado a la **Fiscalía de Violencia**, y eso servirá para apoyar nuestra denuncia, en este caso, se le puede pedir una reunión para darle toda la información posible y explicar los intentos de protección.

Si vuestra familiar o amiga quiere denunciar podéis pedir información al Servicio de Asistencia a Víctimas de Andalucía, donde ayudarán durante todo el proceso judicial con ayuda psicológica, social y jurídica.

Abogadas y abogados:

son las personas que han estudiado las leyes y ayudan a las personas con sus problemas.

Turno de oficio:

son abogadas y abogados que te van a ayudar en todo el proceso judicial porque la Junta de Andalucía les paga su trabajo.

Fiscalía de Violencia:

es el fiscal que acusa al agresor y defiende a la víctima en los delitos de Violencia de Género.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

Si creéis que la pareja de vuestra familiar o amiga puede haceros algo podéis pedir al juzgado ser testigos protegidos tanto en la policía, como en la fiscalía de violencia o en el juzgado.



Puedes denunciar en las sedes de la Policía Nacional o de la Guardia Civil, y de manera directa en el juzgado. Os recomendamos que preguntéis a los servicios especializados cuál es la mejor manera para vuestro caso.



“Hay que elegir bien cuándo poner la denuncia, dar todos los datos y pruebas posibles, y tener asesoramiento jurídico especializado para que la denuncia sea efectiva”

12.

UNA REFLEXIÓN PARA TERMINAR

NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

En todo este documento intentamos explicar que hay estrategias que pueden servir de apoyo para las víctimas de violencia de género en la mayoría de los casos aunque no existan 2 mujeres iguales o hijas e hijos con las mismas reacciones.

Las amistades y familiares sois un apoyo necesario para que las mujeres salgan de una relación de pareja donde hay violencia

Los servicios especializados deben estar presentes desde el inicio de este proceso largo y peligroso para las víctimas.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

La ayuda psicológica especializada es fundamental para la autoprotección, fortalecer sus emociones y para la toma de decisiones de la mujer que sufre violencia.

Os queremos agradecer que hayáis llegado hasta aquí, muestra vuestro amor y cariño por ella y vuestro compromiso personal y social para acabar con las violencias hacia las mujeres.

Muchas gracias.



NO LA DEJES SOLA. Guía para familiares y amistades de mujeres víctimas de violencia de género

© **Lectura fácil Europa.**

Más información en: www.easy-to-read.eu



Edición: Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad
Dirección General de Personas con Discapacidad

Dirección:

Ana Isabel Carpio Ponce. Jefa de Departamento de Accesibilidad.
Diego García Sánchez. Cuarto Sector, S. Coop. And.

Coordinación:

Nuria Mesa Muñoz. Instituto Lectura Fácil, S. Coop. And.

Adaptación a lectura fácil:

Juan Carlos Gómez Justo. Cuarto Sector, S. Coop. And.

Validación cognitiva de textos en lectura fácil:

ANIDI. Asociación en favor de las personas con discapacidad intelectual de
Dos Hermanas. Sevilla.
Técnica dinamizadora: Consolación Rubio Romero

Validadores y validadoras:

Joaquin Alanis Calvente
Marco Antonio Fagundo Zapata
Encarna Gonzalez De La Higuera Muñoz
Fernando Celestino Regalado
Antonio Valle Jimenez
Yolanda Rodriguez Garcia
Manuel Jesus Jimenez Muñoz
Jose Maria Franco Delgado

Edición y Maquetación:

Ediciones RODIO, S. Coop. And.

Edición: Noviembre, 2022

Depósito legal: SE 2159-2022





900 200 999

Teléfono andaluz que ayuda a las mujeres

Un teléfono para todas.
Una respuesta para cada una

Gratuito

Anónimo y Confidencial

Disponible 24h / 365 días

Instituto Andaluz de la Mujer



Junta
de Andalucía

Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad



Pacto de Estado
contra la violencia de género



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD