



ESCRITO EN  
LECTURA FÁCIL



# Guía sobre Violencia de Género





## **INTRODUCCIÓN (5)**

- ¿Qué es este documento? (5)
- ¿Quién ha escrito esta guía? (5)



## **VIOLENCIA DE GÉNERO (6)**

- ¿Qué es la violencia de género? (6)
- Tipos de violencia de género (7)
- Ejemplos de violencia de género (8)



## **SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO (9)**

- ¿Cómo se desarrolla la violencia de género? (9)
- ¿Cómo se comporta un maltratador? (13)
- Consecuencias de la violencia de género (13)
- ¿Por qué se sigue en una relación de malos tratos? (15)



## **ACABAR CON LA VIOLENCIA DE GÉNERO (16)**

- Denunciar la violencia de género (16)
- Derechos de las víctimas (18)



## **NECESITAS AYUDA (20)**

- Programa Municipal de Atención Integral a la Violencia de Género (20)
- ¿Dónde puedes pedir ayuda? (22)



## **TÍTULO**

Guía sobre Violencia de Género.

Documento en lectura fácil realizado por Plena Inclusión Aragón.

## **EDITA**

Concejalía Educación e Inclusión.

Servicio de Mujer e Igualdad.

## **TEXTOS**

Programa de Atención Integral a la Violencia de Género.

Servicio de Mujer e Igualdad.

## **ADAPTACIÓN Y VALIDACIÓN**



## **IMÁGENES**

Los símbolos pictográficos utilizados de ARASAAC

(<http://catedu.es/arasaac>) son parte de una obra colectiva propiedad de la Diputación General de Aragón y se han creado bajo la licencia Creative Commons



## **ILUSTRACIONES PORTADA Y CONTRAPORTADA**

Myriam Cameros.



## ¿Qué es este documento?

Este documento es una guía sobre violencia de género. Con esta guía queremos que:

- Sepas qué es la violencia de género y cómo reconocerla cuando la ves.
  - Sepas qué hacer si la sufres tú o alguien a quien conoces.
  - Puedas entender lo que sienten y piensan las mujeres que sufren violencia de género.
- Conozcas los recursos de ayuda que puede tener una mujer que sufre violencia de género.

## ¿Quién ha escrito esta guía?

Esta guía la ha escrito el Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza.

Desde el Ayuntamiento queremos hacer cualquier cosa para conseguir que hombres y mujeres sean iguales en todo. Con esta guía, el Ayuntamiento quiere luchar contra la violencia de género.

Además, a través de la Casa de la Mujer, el Ayuntamiento tiene el **Programa Municipal de Atención Integral**, que es un programa para atender y ayudar a las mujeres que sufren violencia.



## ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es el ataque de un hombre a una mujer.

Los hombres que cometen violencia de género atacan y hacen daño a una mujer:

- Con la que tiene una relación de pareja. Por ejemplo, si tu marido te pega, es violencia de género.  
Con la que tuvo una relación, pero ya no son pareja. Por ejemplo, si tu exnovio te pega, es violencia de género.

La violencia de género es uno de los peores problemas de nuestra sociedad. Esta violencia es una consecuencia de la desigualdad entre hombres y mujeres. Es decir, aparece porque algunos hombres se creen mejores que las mujeres.

Estos hombres quieren que las mujeres hagan lo que ellos quieren. Por eso, maltratan a las mujeres y usan el miedo para poder controlarlas.



VIOLENCIA DE GÉNERO

# Tipos de violencia de género

Los malos tratos en la violencia de género pueden ser de diferentes tipos:

- **Malos tratos físicos.**

Un hombre hace daño a una mujer en alguna parte del cuerpo.

Por ejemplo, cuando tu novio te pega, te empuja, te muerde o te tira del pelo.



- **Malos tratos psicológicos.**

Un hombre hace sufrir a una mujer con su comportamiento y la forma de tratarla.

La violencia psicológica no se ve, pero también puede hacer mucho daño. Por ejemplo, cuando tu novio te insulta, se ríe de ti o te dice que no vales nada. También cuando no deja que hables con tu familia o tus amigos.



- **Malos tratos sexuales.**

Un hombre obliga a una mujer a hacer algo relacionado con el sexo y ella no quiere. Por ejemplo, cuando tu novio te obliga a tener relaciones sexuales, te toca el cuerpo sin tu permiso o te obliga a tocar su cuerpo.



# Ejemplos de violencia de género:

La violencia de género ocurre cuando tu pareja o tu expareja:

- Controla todo lo que haces y toma decisiones por ti.  
Por ejemplo, te dice cómo tienes que vestir.
- No te deja ver a tu familia o a tus amigos.
- No te deja estudiar o trabajar.
- Controla el dinero que gastas.
- Te obliga a mantener relaciones sexuales.
- Se ríe de las cosas que haces.  
Por ejemplo, te deja en evidencia delante de la gente.
- Te controla el móvil o las redes sociales.
- No escucha tus opiniones. Tampoco tiene en cuenta lo que tú piensas.
- Te amenaza con llevarse a tus hijos.
- Te amenaza, te insulta y te desprecia.
- Te pega.



# SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO



## ¿Cómo se desarrolla la violencia de género?

La violencia de género aparece poco a poco.

- Primero, empieza con comportamientos que no parecen importantes. Pero poco a poco lo que hace o lo que él dice se convierte en maltrato.

Por ejemplo, él quiere estar siempre contigo porque dice que te echa de menos. Después de un tiempo, te das cuenta de que no te deja salir sola con tus amigos. Esto es un maltrato.

Después, él quiere controlar otras cosas de tu vida y hace cualquier cosa para conseguirlo.

Por ejemplo, mira tu móvil para ver con quién hablas, te insulta cuando llevas una falda o se ríe de ti cuando dices que quieres trabajar.

## Fases en la violencia de género

En una relación de pareja en la que hay violencia de género, los malos tratos pasan por **3 fases o etapas**. Estas fases siempre se repiten una y otra vez.

A continuación, vamos a ver con más detalle cada una de estas fases:

# FASE 1.

## Acumulación de tensión.

### ¿Qué ocurre en la relación?

En algún momento, pasa algo que hace que haya tensión en la pareja. Por ejemplo, él pierde el trabajo o tiene problemas de dinero.



### ¿Qué hace él en ese momento?

Empieza el maltrato psicológico.

- Tiene cambios de humor. Por ejemplo, se enfada de repente y sin motivo.
- Te grita y te exige que hagas cosas por él.
- Rompe algún objeto.



### ¿Qué haces tú en ese momento?

Te sientes culpable de lo que está pasando.

- Crees que tienes la culpa de sus cambios de humor.
- Haces lo que él te pide para evitar que se enfade y que haya más problemas.



## FASE 2.

### Explosión o agresión.

¿Qué ocurre en la relación?

La tensión en la relación crece más por cualquier motivo. Por ejemplo, su equipo de fútbol ha perdido un partido o algo no ha salido como él quería.



¿Qué hace él en ese momento?

- Aumenta el maltrato psicológico.
- Puede aparecer también el maltrato físico y el maltrato sexual.



¿Qué haces tú en ese momento?

- Crees que no puedes hacer nada.
- Aguantas como puedes la situación.



## FASE 3. Arrepentimiento.

¿Qué ocurre en la relación?

La situación se ha calmado un poco. Durante un tiempo no hay tensión.



## ¿Qué hace él en ese momento?

- Dice que se arrepiente y pide perdón por lo que ha pasado.
- Promete que no volverá a pasar.
- Te hace regalos y te demuestra cariño.



## ¿Qué haces tú en ese momento?

- Quieres creer que va a cambiar y que no lo va a volver a hacer.
- Cuando te demuestra cariño y afecto o tiene detalles contigo, piensas que ha cambiado de verdad.



## Las fases son como un ciclo:



En la fase 3 no hay problemas en la pareja. Tú piensas que él ha cambiado. Pero después de un tiempo sin tensión, ocurre algo que provoca de nuevo la tensión en la pareja. Entonces, empieza de nuevo la fase 1.

Las fases se repiten una y otra vez.

Cuando termina la fase 3, empieza de nuevo la fase 1.

## ¿Cómo se comporta un maltratador?

Un hombre que maltrata a una mujer, puede comportarse de muchas formas diferentes. Por ejemplo, algunas cosas que pueden hacer son:

- Te hace responsable de los malos tratos. Dice cosas como:
  - "La culpa la tienes tú".
  - "Estás mintiendo".
  - "Tú me provocaste".
- Dice que los malos tratos no fueron tan graves. Dice cosas como:
  - "No le pegué, solo le empujé".
- Pone excusas para los malos tratos. Echa la culpa a otras cosas, por ejemplo:
  - No tener trabajo.
  - Beber alcohol.
  - No tener dinero.
- Asegura que no recuerda lo que pasó o que no sabía lo que hacía.



**MALTRATADOR**

## Consecuencias de la violencia de género

La violencia de género tiene consecuencias sobre la salud de las mujeres que son víctimas. Pero también afecta a los hijos e hijas

que ven como su madre sufre malos tratos.

Ahora vamos a ver algunas de las consecuencias que tiene la violencia de género.

## Consecuencias sobre la mujer.

Las consecuencias de los diferentes tipos de violencia de género son:

- **Consecuencias físicas.**

Son los daños sobre la salud física y los que más se ven.

Algunas consecuencias físicas son:

- Dolor de cabeza y de músculos.
- Dificultad para respirar.
- Dificultad para dormir.
- Problemas en el embarazo o para tener hijos.

- **Consecuencias psicológicas.**

Son los daños sobre la salud mental.

Estos daños no se ven tanto como los físicos.

Algunas consecuencias psicológicas son:

- Ansiedad y depresión.
- Se sienten culpables de la violencia.
- Autoestima muy baja.
- Problemas de memoria y de atención.
- No quieren relacionarse con otras personas.



**VÍCTIMA**

## Consecuencias sobre los hijos e hijas.

Los hijos y las hijas de las mujeres que son víctimas de violencia de género pueden ser muy diferentes. Por ejemplo:

- Se portan mal.
- Se pelean con sus compañeros y amigos.
- Sacan peores notas en el colegio.
- Están tristes.
- Quieren imitar las conductas violentas que han visto en el maltratador.



HIJOS E HIJAS

## ¿Por qué se sigue en una relación de malos tratos?

Las mujeres que sufren violencia de género piensan cosas como estas:

- "No sé qué hacer para cambiar las cosas".
- "No se puede hacer nada".
- "Haga lo que haga, nada va a cambiar".
- "Es culpa mía".
- "No voy a poder seguir adelante sin él".
- "Me da miedo lo que puede hacer".



ACABAR CON LA RELACIÓN

Las mujeres que sufren violencia de género siguen con la relación de pareja porque:

- Tienen miedo y creen que no pueden hacer nada para salir de esa situación.
- Creen que los malos tratos son algo normal en la relación.

# ACABAR CON LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Para terminar con una situación de violencia de género, lo más importante es darte cuenta de que estás sufriendo malos tratos.

## Denunciar la violencia de género

Es muy importante que denuncies la situación de violencia de género.

De esta forma, la policía podrá protegerte para que no vuelvas a sufrir malos tratos.

También tendrás informes y documentos que te ayudarán cuando haya un juicio.



DENUNCIAR

## Consejos para ir a denunciar:

- Pide un **abogado del turno de oficio de violencia de género**. Estos abogados saben mucho sobre la violencia de género y no tienes que pagar.

El abogado te ayudará con la denuncia, te aconsejará y contestará las dudas que tengas.

Puedes pedir un abogado llamando a este número:

**900 50 44 05.**

Es mejor que te acompañe alguien de confianza, como una amiga o un familiar.



- Cuenta todo lo que te ha pasado.  
No tengas prisa, y cuenta lo que ha pasado todas las veces que has sufrido violencia de género.
- Si tienes informes médicos, dáselos a la policía.
- Cuenta si tus hijos o hijas han estado delante cuando has sufrido malos tratos.  
También tienes que decir si ellos pueden estar en peligro.
- Lee la denuncia antes de firmarla.  
En esa denuncia tiene que estar escrito todo lo que te ha pasado.
- Pregunta todas las dudas que puedas tener.

## Pedir una Orden de Protección.

Quando denuncias violencia de género puedes pedir una **Orden de Protección**. Una Orden de Protección sirve para estar segura de que no vas a volver a sufrir violencia de género y que puedes hacer una vida lo más normal posible.

La Orden de Protección puedes pedirla en la policía, cuando pones la denuncia por violencia de género. También puedes pedirla en el juzgado o en los servicios sociales.

Con la Orden de Protección puedes conseguir:



ORDEN DE PROTECCIÓN

- **Medidas Penales.**

Son medidas para asegurar que el maltratador no se acerca a ti y no habla contigo.

En algunos casos, lo meten en la cárcel.

- **Medidas Civiles.**

Son medidas para asegurar que puedes vivir en tu casa. También la cantidad de dinero que te dará el maltratador para pagar las cosas de tus hijos o hijas.

En algunos casos, también se decide si el maltratador puede ver a los hijos o no puede verlos.

- **Medidas Sociales.**

Son medidas para asegurar que tienes un lugar donde puedes vivir hasta que estés segura. También la cantidad de dinero que te dará el Gobierno para que vuelvas a hacer tu vida.

## **Derechos de las víctimas**

Si eres víctima de violencia de género y has denunciado tu situación, tienes estos derechos:

- A la **información.**

Tienes que saber cosas como:

- Las medidas que hay para que estés protegida.
- Qué ayudas te tienen que dar.
- Qué lugares puedes usar para llevar una vida normal.



**DERECHOS**

- A la **atención integral**.

Tienes derecho que te atiendan:

- En situaciones de emergencia. Por ejemplo, si el maltratador se acerca a ti.
- Ayudándote para volver a hacer tu vida.
- Dándote apoyo para recuperarte. También para que se recuperen tus hijos.

- A la **asistencia jurídica** gratuita.

Por ejemplo, no tienes que pagar a un abogado.

- **Derechos laborales.**

Si estás trabajando, podrás:

- Trabajar menos horas o cambiar el lugar de trabajo.
- Dejar durante una temporada de trabajar, asegurando que la empresa te guarda el puesto de trabajo.
- Dejar el trabajo y poder cobrar el paro.
- Faltar al trabajo por culpa de las consecuencias de la violencia de género.

- **Derechos económicos.**

Como víctima de violencia de género, puedes pedir ayudas de dinero. Estas ayudas son:

- La Renta Activa de Inserción, de la Oficina de Empleo.
- La Ayuda Económica de Pago Único, del Instituto Aragonés de la Mujer.

También tienes derechos especiales si eres una mujer inmigrante y estás en situación irregular.

Es decir, has venido de otro país y no tienes los documentos necesarios para vivir en España.

# ¿NECESITAS AYUDA?



## Programa Municipal de Atención Integral a la Violencia de Género.

En la Casa de la Mujer se ofrece el Programa Municipal de Atención Integral, que es un programa del Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza.

Con este programa se atiende a las mujeres que son víctimas de violencia de género. También se atiende a los hijos e hijas de estas mujeres.



**ATENCIÓN INTEGRAL**

En el Programa Municipal de Atención Integral:

- Te atendemos en todas las áreas de tu vida. Por ejemplo, te informamos sobre tus derechos. O te decimos dónde puedes ir a pedir ayuda.
- No tienes que pagar por la atención.
- Adaptamos la atención a tus necesidades.

Respetamos las decisiones que tomes y también te aseguramos que no diremos nada.

Por ejemplo, no hablaremos con la policía o con tu familia, si tu no quieres.

Para poder usar los servicios del programa:

- Tienes que ir a la Casa de la Mujer o pedir una cita por teléfono.
- Tendrás una reunión con una trabajadora social.
- No hace falta que hayas puesto una denuncia.
- No hace falta que estés separada del hombre que te maltrata.
- Si no eres de España, también te atendemos.

## **Servicios del Programa Municipal de Atención Integral**

En el Programa Municipal de Atención Integral a la Violencia de Género, tenemos estos servicios para las mujeres que han sufrido violencia de género:

- **Atención social.**  
Te damos información sobre los derechos que tienes y los recursos que puedes usar para hacer tu vida lo más normal posible.
- **Atención psicológica.**  
Te ayudamos a recuperarte de la situación que has sufrido. Te escuchamos y apoyamos para mejorar tu autoestima y para que vuelvas a tener el control de tu vida.
- **Atención educativa.**  
Para ayudarte en la educación de tus hijos e hijas. También ayudarles a superar las situaciones que han vivido.
- **Alojamiento temporal.**  
Si tienes que salir de tu casa, te ofrecemos un lugar donde vivir hasta que recuperes tu autonomía.

- **Asesoría laboral.**  
Te informamos y te ayudamos a la hora de buscar un empleo.
- **Asesoría jurídica.**  
Tenemos abogados especialistas en diferentes temas. Sin tener que pagar nada, te informamos y te orientamos en temas relacionados con los derechos de las víctimas de violencia de género o los juicios, por ejemplo.

## ¿Dónde puedes pedir ayuda?

Si estás viviendo una situación de violencia de género, puedes llamar por teléfono a diferentes sitios donde te van a ayudar.

### Números de teléfono de emergencias:

Si quieres avisar o denunciar una situación de violencia de género, puedes llamar por teléfono a los números de emergencias. También puedes llamar para pedir información.



**NÚMEROS DE EMERGENCIA**

Los números de teléfono de emergencias son:



TELÉFONO

**016**



TELÉFONO

**900 50 44 05**

Si llamas a los teléfonos de emergencias es importante que sepas estas cosas:

- Llamar a estos números de teléfono es gratis.
- Si llamas a estos números, la llamada no se queda registrada ni grabada en ningún sitio. Así, el maltratador no se entera de que has llamado.
- Puedes llamar cualquier día del año y a cualquier hora del día o de la noche.
- Si no hablas español, también puedes llamar: las personas atienden en diferentes idiomas.

## **Policía y Guardia Civil:**

Si quieres denunciar una situación de violencia de género, puedes llamar o acudir a la Policía.



**POLICÍA Y  
GUARDIA CIVIL**

Los números de teléfono son:



TELÉFONO

**Policía Nacional:  
091**



TELÉFONO

**Policía Local:  
092**

Además, la Policía y la Guardia Civil tienen departamentos especiales que se encargan de atender los casos de violencia de género:

**UFAM: Es la Unidad Especial de la Policía que atiende casos de violencia de género.**



**TELÉFONO**

**976 97 63 88**

## **Servicio de Igualdad:**



**CASA DE LA MUJER**

Es un servicio del Ayuntamiento de Zaragoza. Por eso se atiende a las mujeres que viven en la ciudad de Zaragoza.

Si quieres pedir ayuda o pedir información en la Casa de la Mujer, los datos son estos:



La dirección es:



DIRECCIÓN

**Calle Don Juan de Aragón, 2  
50.001 Zaragoza**

Si quieres llamar por teléfono:



TELÉFONO

**976 72 60 40**

Si quieres enviar un correo electrónico:



CORREO  
ELECTRÓNICO

**casamujer@zaragoza.es**

La página de internet es:



WEB

**www.zaragoza.es/mujer**

El horario de atención es:



HORARIO

**De 9 de la mañana a 2 de la tarde  
De 4 de la tarde a 7 de la tarde**

## Instituto Aragonés de la Mujer:

Es un servicio del Gobierno de Aragón. Por eso se atiende a las mujeres que viven en Aragón.

Si quieres pedir ayuda o pedir información en Instituto Aragonés de la Mujer, los datos son estos:



INSTITUTO ARAGONÉS  
DE LA MUJER

La dirección es:



DIRECCIÓN

**Paseo María Agustín 16, Planta 5  
50.004 Zaragoza**

Si quieres llamar por teléfono:



TELÉFONO

**976 71 67 20**



Servicio de Mujer e Igualdad

D. Juan de Aragón, 2

Tf. 976 726 040

casamujer@zaragoza.es

[www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/mujer](http://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/mujer)

@igualdadzgz 

igualdadZGZ 

No te calles.  
Expresa, escucha,  
mira otra forma de vivir,  
otro presente.

