



LECTURA
FÁCIL

GUÍA SOBRE **VIOLENCIA** DE GÉNERO



GUÍA SOBRE
VIOLENCIA
DE GÉNERO



Edita: Instituto Asturiano de la Mujer
Adaptado y validado a lectura fácil por:



D.L.: AS 04377-2018

Presentación

El Instituto Asturiano de la Mujer nació en 1999 y pertenece al Gobierno del Principado de Asturias. Este Instituto desarrolla actividades para promover la igualdad entre mujeres y hombres. El Instituto Asturiano de la Mujer impulsa y promueve la participación de las mujeres en la sociedad, eliminando cualquier forma de discriminación.

Plena inclusión Asturias es la organización más grande de Asturias de apoyo a las personas con discapacidad intelectual y sus familias. Plena inclusión Asturias tiene varios servicios y actividades para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias. Uno de estos servicios es adaptar documentos a lectura fácil para que todas las personas con dificultades de comprensión puedan entenderlos.

A continuación te presentamos un documento con información importante y útil sobre la violencia de género.

ÍNDICE

	Página
¿Por qué es importante este documento?.....	10
¿Qué es la violencia de género?.....	14
¿Qué tipos de violencia de género hay?.....	17
¿Cuáles son los efectos de la violencia de género sobre la víctima?.....	25
¡Actúa!.....	31



**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE
ESTE DOCUMENTO?**



¿Por qué es importante este documento?

Este documento es importante porque la violencia de género es uno de los mayores problemas que existen hoy en día en nuestra sociedad. Sobre todo en mujeres con mayores dificultades de comprensión pues están más invisibilizadas.

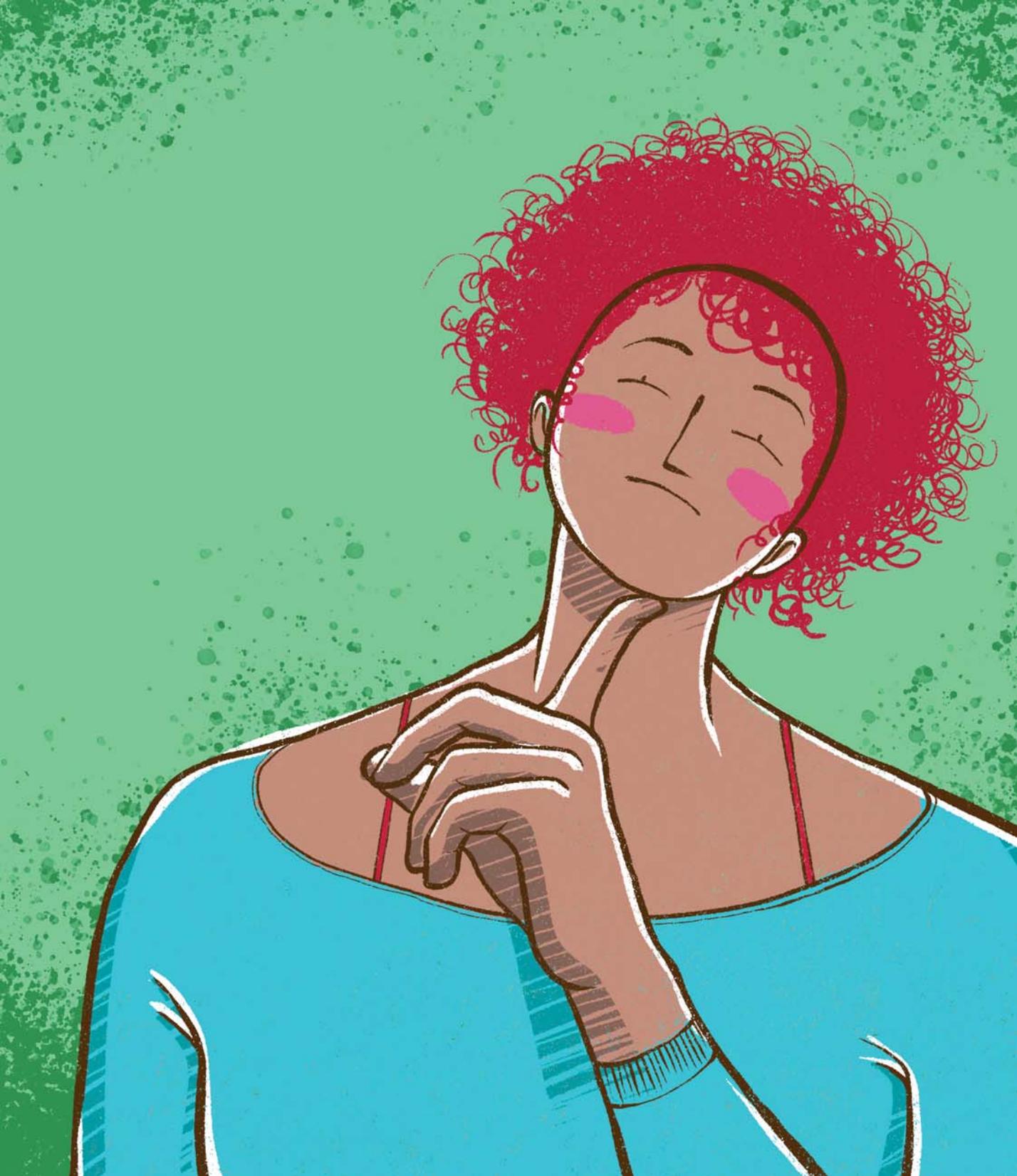
En estos casos les cuesta más identificar que están sufriendo violencia de género y qué medidas tomar al respecto. Por eso es muy importante hacer información accesible sobre violencia de género, para que llegue a todas las mujeres sin importar su capacidad de comprensión.

La violencia de género es un atentado contra la integridad, la dignidad y la libertad de las mujeres, sin importar el ámbito en el que se produzca. En Asturias 27 mujeres han sido asesinadas desde el año 2005 por culpa de la violencia de género. En España han sido asesinadas 972 mujeres desde esa misma fecha. Los agresores robaron a todas estas mujeres el derecho más básico de cualquier persona: el derecho a la vida.

Este documento te ofrece información: para que sepas qué es la violencia de género y saber reconocerla. Para saber qué hacer si sufres violencia de género o conoces a alguna mujer que es víctima de ella. Para sensibilizar a la población y eliminar este tipo de violencia.



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?



¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género la ejercen los hombres y la sufren las mujeres.

La violencia de género es el daño que hace un hombre a una mujer sólo por ser mujer.

No importa si eres rica o pobre, tu nivel educativo o la edad que tienes.

La violencia de género es un problema que se repite a lo largo del tiempo, no es algo que sucede por casualidad.

La violencia de género no es un problema aislado que afecta a personas concretas.

Tiene la finalidad de someter y controlar a la mujer.

La violencia de género es consecuencia de la sociedad patriarcal.

Cuando hablamos de sociedad patriarcal nos referimos a una sociedad que no ofrece las mismas oportunidades a los hombres y a las mujeres.

En esta sociedad patriarcal el hombre es el que domina, trabaja y controla.

En la sociedad patriarcal la mujer obedece y cuida.

La cultura de la sociedad patriarcal es una cultura machista.

La cultura machista considera a los hombres superiores a las mujeres.

Esta cultura se transmite de generación en generación.

Desde hace mucho tiempo se ha educado de manera diferente a los hombres y a las mujeres

Veamos unos ejemplos:

Las mujeres tienen que ser buenas madres y esposas

Por eso, por ejemplo, a las niñas les regalan juguetes relacionados con el hogar y el cuidado.

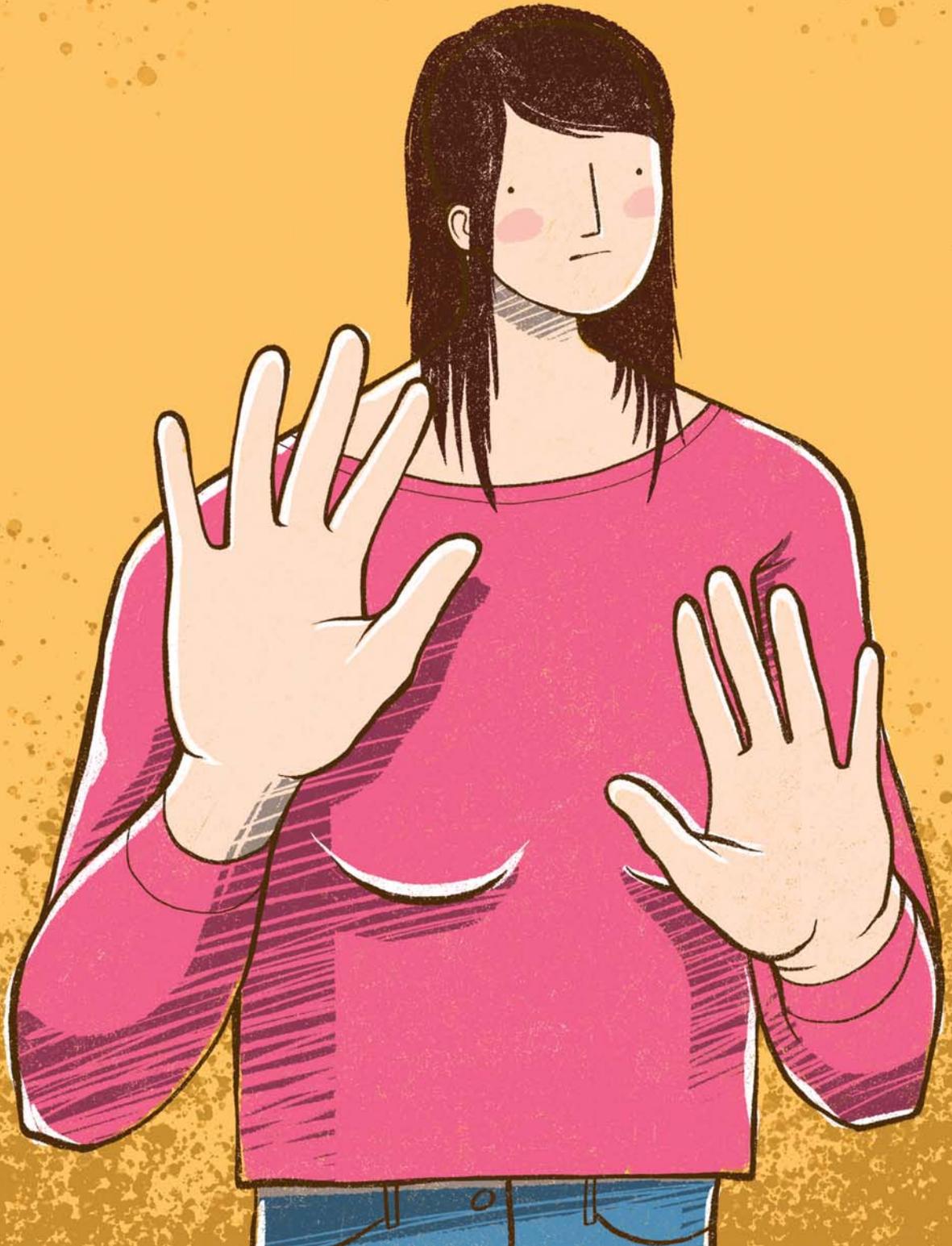
Los hombres tienen que ser fuertes y dominantes.

Por eso, por ejemplo, a los niños les regalan muñecos de superhéroes.

La violencia de género tiene como objetivo mantener la sociedad patriarcal y que sigan existiendo desigualdades entre hombres y mujeres.



¿QUÉ TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO HAY?



¿Qué tipos de violencia de género hay?

Existen diferentes tipos de violencia de género que un hombre puede ejercer sobre ti.

1. La violencia física

La violencia física es cuando un hombre hace daño a tu cuerpo.

Por ejemplo, cuando:
te pega, te empuja
te muerde, te lanza objetos
o te da palizas.



2. La violencia psicológica

La violencia psicológica es cuando un hombre te hace sufrir a través de su comportamiento contigo. La violencia psicológica no se ve pero también puede hacer mucho daño. Por ejemplo, cuando:
te insulta, te humilla
te dice que no vales nada
te obliga a obedecerle o te aísla



3. La violencia sexual

La violencia sexual es cuando un hombre te obliga a realizar una actividad sexual sin tu consentimiento.

Por ejemplo, cuando: te obliga a tener relaciones sexuales, eso es una violación.

Te obliga a tocarte o a tocarle sin que tú quieras.

O te obliga a ver material pornográfico como fotografías o películas.



4. La violencia económica

La violencia económica es cuando hombre controla todos tus recursos económicos.

Por ejemplo, cuando:
no te deja tener dinero.

No te da suficiente dinero para mantener a tu familia.

O no te deja estudiar o trabajar.



5. La violencia contra tu libertad de pensamiento

La violencia contra tu libertad de pensamiento es cuando un hombre te obliga a pensar como él en el ámbito de la religión y de la cultura.

Para ello utiliza castigos o te pone en ridículo.

Por ejemplo, cuando:

te insulta si no eres religiosa y él sí lo es.

Si sois de países diferentes, ridiculiza tus costumbres.



RECUERDA

Existen 5 tipos de violencia de género:

Violencia física

Violencia psicológica

Violencia sexual

Violencia económica

Violencia contra tu libertad de pensamiento



Si estás siendo víctima de violencia de género
o conoces a una mujer que está siendo víctima
de violencia de género

llama al **112** o al **116**.

Están disponibles las 24 horas del día
todos los días de año.

Si eres una persona sorda

llama al **900 11 60 16**



**¿CUÁLES SON LOS EFECTOS
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
SOBRE LA VÍCTIMA?**



¿Cuáles son los efectos de la violencia de género sobre las víctimas?

La violencia de género tiene muchas consecuencias sobre la salud de la víctima.

Las consecuencias de las diferentes formas de violencia de género son:

- **Daños sobre la salud física:**

son los efectos más visibles de la violencia.

Algunas de las consecuencias son:

- Lesiones físicas como, por ejemplo, hematomas, quemaduras, arañazos, heridas, torceduras.
- Trastornos crónicos como, por ejemplo, dolores de cabeza, dolores musculares, problemas de estómago..
- Dificultades para respirar.

• Daños sobre la salud sexual y la reproductiva:

Las relaciones sexuales forzadas producen efectos negativos como relaciones sexuales dolorosas, trastornos menstruales y pérdida del deseo sexual. Otras consecuencias son infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados. En los casos de embarazo no deseado es frecuente la depresión posparto. En mujeres maltratadas son frecuentes los abortos espontáneos o el parto prematuro.

• Daños sobre la salud mental:

Las humillaciones, los desprecios y descalificaciones acaban con la autoestima de las mujeres.

Algunas consecuencias son:

- Depresión y ansiedad.
- Alteraciones del sueño y pérdida de memoria.
- Desinterés por lo que ocurre a su alrededor y excesiva tristeza

¿Cómo detectar si estás siendo maltratada por un hombre?

Si contestas **SI**
a alguna de estas preguntas
estas siendo maltratada por un hombre.
Por lo tanto, eres víctima de violencia de género.

¿Te aísla o te impide relacionarte
con tus familiares o amistades?..... SI NO

¿Te hace sentir inferior, torpe o inútil?..... SI NO

¿Te da órdenes
y decide lo que tú puedes hacer?..... SI NO

¿Te humilla, grita
o insulta delante de otras personas?..... SI NO

¿Te obliga a mantener relaciones sexuales
aunque a ti no te apetezca?..... SI NO

¿Te ignora, se muestra indiferente
o te castiga con el silencio?..... SI NO

Cuando se enfada,
¿te empuja o golpea de alguna manera?..... SI NO

¿Te dan miedo su mirada
o sus gestos en alguna ocasión?..... SI NO

¿Controla todo el dinero, tu forma de vestir,
tus llamadas?..... SI NO

¿Se muestra especialmente celoso sin razón?..... SI NO



¡ACTÚA!



¡Actúa!

¿Qué hacer si sufres violencia de género?

Los pasos que puedes dar si sufres violencia de género son los siguientes:

1. Pide ayuda a personas en las que confíes para que te ayuden a salir de esta situación. Por ejemplo, se lo puedes contar a tu familia o amistades.
2. Cuando estés en peligro huye de la persona que quiere hacerte daño y ponte en contacto con el teléfono gratuito 112 y cuenta lo que te ha pasado.
3. Ve a la policía o guardia civil y pon una denuncia.
4. Cuando no encuentres a nadie con quien hablar y tengas miedo o quieras más información llama al 016, es un teléfono gratuito y confidencial. En tu factura de teléfono no aparecerá esa llamada. Serás atendido por profesionales en 51 idiomas diferentes.



RECUERDA

Cuando sufres violencia física:

Vete, si puedes moverte.

Lo más importante es tu seguridad.

Cuando sufres violencia sexual:

No te laves.

Si te lavas, desaparecerán las pruebas que necesita la policía contra tu agresor.

Ve a un hospital.

Cuenta lo que te ha pasado a una persona en la que confíes.

¿Qué puedes hacer si conoces a una mujer víctima de violencia de género?

Si conoces a una mujer que está siendo víctima de violencia de género:
hazle saber que estás ahí para apoyarla,
trata de comprenderla y no la juzgues

¿Qué puedes hacer si presencias un acto de violencia de género?

No mires hacia otro lado, actúa.
Denuncia a las autoridades
para que puedan proteger a la mujer.

Ponte en contacto con el teléfono gratuito
de asistencia inmediata 112
e indica con precisión el lugar donde está sucediendo
para que la policía acuda lo antes posible.

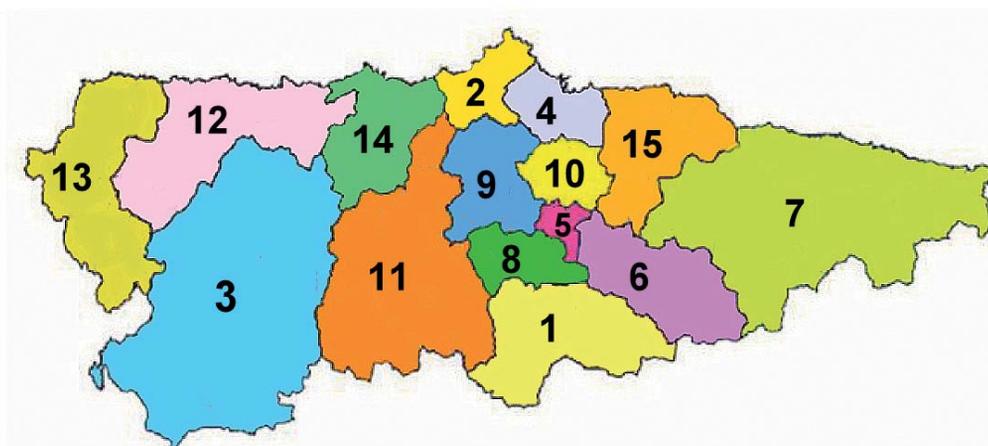
CENTROS DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO



Centros Asesores de la Mujer

En los las mujeres víctimas de violencia de género pueden recibir información y asesoramiento de manera gratuita.

A continuación tienes una lista de todos los Centros Asesores de la Mujer en Asturias organizados por zona geográfica



- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. Aller y Lena | 9. Oviedo |
| 2. Avilés | 10. Siero |
| 3. Cangas de Narcea | 11. Teverga |
| 4. Gijón | 12. Valdés |
| 5. Langreo | 13. Vegadeo |
| 6. Laviana | 14. Mancomunidad
de las 5 Villas |
| 7. Llanes | 15. Comarca de la Sidra |
| 8. Mieres | |

1. Aller y Lena. Aquí atienden en los Concejos de Aller y Lena.

Dirección: Avenida de la Constitución, 1. 33686 Cabañaquinta.

Teléfono: En Lena llama los lunes y jueves al 985 49 12 23.

En Cabañaquinta llama el martes 985 49 40 00. Extensión 136.

En Moreda llama los miércoles y viernes al 652383451.

Correo electrónico: cam@aller.es

2. Avilés. Aquí atienden en los Concejos de Avilés, Castrillón, Corvera, Gozón e Illas.

Dirección: C/ Fernando Morán nº 26. 33400 Avilés.

Teléfono: 985 52 75 46

Correo electrónico: regarcia@ayto-aviles.es

3. Cangas del Narcea. Aquí atienden en los Concejos de Cangas del Narcea, Allande, Degaña, Ibias y Tineo.

Dirección: C/ Uría nº 13, bajo. 33800 Cangas del Narcea.

Teléfono: 985 81 05 60.

Correo electrónico: amujer@ayto-cnarcea.es

4. Gijón. Aquí atienden en los Concejos de Gijón y Carreño.

Dirección: C/ Canga Arguelles, 16-18.

(Parque de la Fábrica de Gas) 33202 Gijón.

Teléfono: 985 18 16 29.

Correo electrónico: cam@gijon.es

5. Langreo. Aquí atienden en el Concejo de Langreo.

Dirección: C/ Celestino Cabeza, 3 bajo. 33930 Langreo.

Teléfono: 985 67 30 41.

Correo electrónico: centroasesormujer@ayto-langreo.es

6. Laviana. Aquí atienden en los Concejos de Laviana, Caso, Sobrescobio y San Martín del Rey Aurelio.

Dirección: CIDAN. C/ Joaquín Iglesias, 1. 33980 Pola de Laviana.

Teléfono: En Pola de Laviana llama los martes y jueves al 985 60 25 25. Extensión 3.

En Sotroñido llama los lunes al 985671222.

Correo electrónico: mujer@ayto-laviana.es

7. Llanes. Aquí atienden en los Concejos de Llanes, Amieva, Cabrales, Cangas de Onís, Caravia, Onís, Parres, Peñamellera Alta, Peñamellera Baja, Piloña, Ponga, Ribadesella y Rivadedeva.

Dirección: Edificio del Ayuntamiento.

C/ Nemesio Sobrino, 1. 33500 Llanes.

Teléfono: En Llanes llama los martes, miércoles, jueves y viernes al 985 40 00 71 (extensión 131).

En Infiesto llama el lunes al 985 71 16 52.

En Ribadesella llama el Miércoles al 985 86 15 28.

Correo electrónico: asesora@ayuntamientodellanes.com

8. Mieres. Aquí atienden en los Concejos de Mieres, Morcín y Riosa.

Dirección: C/ Jerónimo Ibrán, 19 bajo. 33600 Mieres.

Teléfono: 985 46 39 53.

Correo electrónico: sonia@ayto-mieres.es

9. Oviedo. Aquí atienden en los Concejos de Oviedo, Las Regueras, Llanera y Ribera de Arriba.

Dirección: C/ Río Nalón, 37. 33010 Oviedo.

Teléfonos: 985 11 55 54.

Correo electrónico: centroasesormujer@oviedo.es

10. Siero. Aquí atienden en los Concejos de Siero y Noreña.

Dirección: Centro Municipal de Servicios Sociales.

Plaza Olof Palme.1 - bajo.

33510 Pola de Siero.

Teléfonos: En Pola de Siero llama el lunes, martes, miércoles y viernes al 985 72 46 28.

En Lugones llama el jueves al 985262169.

Correo electrónico: evamv@ayto-siero.es

11. Teverga. Aquí atienden a los Concejos de Teverga, Candamo,

Grado, Proaza, Quirós, Santo Adriano, Yernes y Tameza.

Puede atender también, a los concejos de Somiedo y Belmonte.

Dirección: Plaza del General Gonzalo González s/n.

33111 San Martín de Teverga.

Teléfonos: En Teverga llama al 985 76 45 67.

En Grado llama al 985752098.

En Quirós, Proaza, Santo Adriano

y Cándamo llama al 619374726.

Correo electrónico: camujer@aytoteverga.org;
igualdad@ayto-grado.es

12. Valdés. Aquí atienden en los Concejos de Valdés, Boal, Coaña, Illano, Navia, Villayón.

Dirección: C/ Barrionuevo, 14- 1º. 33700 Luarca.

Teléfonos: En Luarca llama los lunes, miércoles y viernes al 985 47 01 77.

En Navia llama los martes y jueves 985 63 00 94. Extensión 92050.

Correo electrónico: cam@ayto-valdes.net

13. Vegadeo.

Aquí atienden en los Concejos de Vegadeo, Castropol, El Franco, Grandas de Salime, Pesoz, San Martín de Oscos, Santa Eulalia de Oscos, San Tirso de Abres, Tapia de Casariego, Taramundi, y Villanueva de Oscos.

Dirección: Plaza del Ayuntamiento, s/n 33770 Vegadeo.

Teléfonos: En Vegadeo llama al 985 47 64 61.

En Castropol llama al 985 63 50 01.

En El Franco llama al 985 63 70 30.

Correo electrónico: cam@vegadeo.net

14. Mancomunidad de las Cinco Villas.

Aquí atienden en los Concejos de Pravia, Muros del Nalón, Cudillero, Salas y Soto del Barco.

Dirección: Avenida de Prahúa, 8 bajo. 33120 Pravia.

Teléfonos: En Pravia llama al 985 82 20 20.

En Cudillero llama al 985590003.

En Soto del Barco llama al 985588571.

En Muros del Nalón llama al 985583003.

Correo electrónico: camcincovillas@bajonalon.org

15. Mancomunidad de la Comarca de la Sidra.

Aquí atienden en los Concejos de Nava, Bimenes, Cabranes, Colunga, Villaviciosa, y Sariego.

Dirección: Carretera de Nava-Villaviciosa, km 2, Escuela de Paraes, s/n. 33529 Nava.

Teléfonos: En la Mancomunidad llama el lunes, miércoles y viernes al 985 71 84 19.

En Nava llama los martes al 985 71 84 13.

En Villaviciosa llama los miércoles al 985 89 21 90.

En Bimenes, Cabranes, Colunga y Sariego puedes llamar cualquier día para pedir una cita previa en el 637898576.

Correo electrónico: cam@lacomarcadelasidra.com

Red de Casas de Acogida

Las Red de Casa de Acogida es un recurso para mujeres que tienen que abandonar su hogar. Las Casas de Acogida ofrecen a las víctimas de violencia de género y a las personas dependientes a su cargo, como, por ejemplo, su hijas o hijos:

- Atención de Emergencia.
- Alojamiento.
- Apoyo a las víctimas.

Puedes acceder a una Casa de Acogida a través de los siguientes servicios:

- Teléfono 112 para emergencias.
- Centros Asesores de la Mujer.
- Policía y Guardia Civil.
- Servicios de Salud.
- Servicios Sociales.
- Asociaciones de mujeres que estén especializadas en violencia de género.

Servicio de Atención a Familias (SAF)

El Servicio de Atención a Familias es un recurso para mujeres víctimas de violencia de género, profesionales o cualquier persona que quiera informar sobre un caso de violencia de género. El Servicio de Atención a la Familia Pertenece a la Policía Nacional Y tiene 3 oficinas en Asturias:

Avilés

Dirección: C/ Río San Martín 2, 33402 Avilés.
Teléfono: 985129797

Gijón

Dirección: Plaza Padre Maximino González, s/n
33212 Gijón.
Teléfono: 985179262 / 985179263

Oviedo

C/Juan Benito Angüelles, 5. 33004 Oviedo.
Teléfono: 985967100

El Equipo de Mujer Y Menor (EMUNE)

El Servicio de Mujer y Menor es un recurso para mujeres víctimas de violencia de género, profesionales o cualquier persona que quiera informar sobre un caso de violencia de género.

El Servicio de Mujer y Menor pertenece a la Guardia Civil y tiene 2 oficinas en Asturias:

Oviedo

C/ Carretera de Rubín, 62.

Teléfono: 985119125 / 985119000

Correo electrónico: o-cmd-oviedo-pj@guardiacivil.org

Gijón

Dirección: C/ Irene Fernández Perera, 23.

Teléfono: 985385800

Correo electrónico: o-cmd-gijon-pj@guardiacivil.org



Y RECUERDA

LOS TELÉFONOS DE AYUDA Y ASISTENCIA

Los números **112** y **016**
están disponibles
las 24 horas
todos los días del año.

Llama al **900 11 60 16**
si eres una persona sorda.

Estos teléfonos
pueden salvarte la vida.

Adaptado y validado a lectura fácil por:



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD