

### ¿QUÉ PUEDO HACER?

Tu seguridad siempre es lo primero. Si corres o sientes peligro, tienes miedo continuo, puedes abandonar el domicilio familiar sin perder derechos.

*Puedes contactar con los servicios de emergencias:*

**091:** Policía Nacional

**092:** Policía Municipal

**112:** Emergencias Generales

**APP ALERTCOPS:** Aplicación de la Policía y la Guardia Civil

Descarga a través del siguiente enlace:

[alertcops.ses.mir.es/mialertcops/](http://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/)

*Para información y atención 24 hrs. de Violencia de Género:*

Teléfono **016**

WhatsApp **600 000 016**

Correo electrónico **016-ONLINE@IGUALDAD.GOB.ES**

*Accesibilidad para personas con discapacidad auditiva y/o del habla:*

SVlvisual: [www.svisual.org](http://www.svisual.org)

Telesor: [www.telesor.es](http://www.telesor.es)

Para obtener información y asesoramiento especializado puedes solicitar cita en el *Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género "El Punto"*.

### ¿QUÉ ES EL "PUNTO" Y PARA QUÉ SIRVE?

El "Punto" es un servicio municipal especializado y gratuito que aborda la problemática social de la violencia contra las mujeres en Pozuelo de Alarcón. Su principal objetivo es acompañar integralmente a las mujeres que sufran violencia de género, sus hijos/as y personas dependientes que convivan con ellas, ofreciendo *ATENCIÓN PSICOLÓGICA, JURÍDICA Y SOCIAL*.

### ¿DÓNDE ESTÁ? ¿CÓMO CONTACTO?

Tel: 91 398 40 00

Email: [pmvg@pozuelodealarcon.org](mailto:pmvg@pozuelodealarcon.org)

Concejalía de Familia, Mujer y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.

Avd. Juan XXIII, 10, Pozuelo de Alarcón.

**25 DE NOVIEMBRE** DÍA INTERNACIONAL DE LA  
**ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA** CONTRA LA MUJER

Pozuelo dice  
**NO**  
a la **VIOLENCIA**  
**DE GÉNERO**

**Pozuelo dice NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO**  
Se puede salir de la violencia Y SE SALE  
No estás sola

Organizado por :



[pozuelodealarcon.org](http://pozuelodealarcon.org)

## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada”.

*Declaración sobre la Eliminación de la Violencia hacia la Mujer. Naciones Unidas, 1993.*

## ¿ESTOY SUFRIENDO VIOLENCIA?

### SI ESTOY VIVIENDO ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES...

- Sospecho de sus intenciones y tengo miedo a una agresión.
- Está cambiando mucho de actitud, no reconozco a mi pareja, me llega a dar miedo.
- Se pone irascible por cualquier tontería y me chilla a mí y a los niños.
- Me siento indefensa e insegura en casa.
- Pienso que es mejor esperar a que las cosas se arreglen.
- Tengo miedo a expresar lo que me pasa.
- Me siento sola, infravalorada continuamente.
- Parece que “nunca acierto” haga lo que haga.
- Lo que ayer valía para él hoy no vale.
- Evito situaciones conflictivas, por temor a sus reacciones.
- Me cuesta tomar decisiones.
- Sin él no soy nada.

### ... ESTOY EN SITUACIÓN DE RIESGO DE VIOLENCIA.

### SI YA ME ESTÁ PASANDO...

- Me golpea, insulta, grita. Me humilla y me deja en ridículo delante de otras personas.
- Me controla económicamente.
- Me impone una manera concreta de comportarme, de vestir...
- Me impone sus ideas y pensamientos continuamente.
- Niega mi palabra.
- Nunca me escucha.
- Me amenaza y me hace sentir miedo.
- Nunca tiene en cuenta mis sentimientos.
- Mis hijos sienten miedo. Están angustiados.
- Constantemente me desautoriza ante ellos.
- Me impone relaciones sexuales que no deseo.
- Me aísla y controla mis amistades e incluso a mi familia.

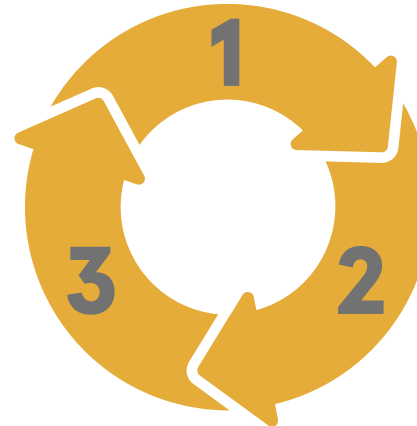
### ... ESTOY VIVIENDO UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA

## EL CICLO DE LA VIOLENCIA (LEONOR WALKER, 1979)

Existe un ciclo que permite que la violencia se repita continuamente.

### 1 FASE DE TENSIÓN

Escalada gradual de la tensión, motivada por todo aquello que en la relación no es como el agresor considera que debe ser y sin motivo comprensible y aparente para la mujer. Indiferencia, demandas irracionales, silencios, sarcasmos, menosprecios...



### 2 FASE DE EXPLOSIÓN

Descarga incontrolada de la tensión acumulada por la primera fase. Es una reacción intensa de fuerza destinada a asustar y establecer el control. Estalla la violencia y tienen lugar las agresiones físicas, psicológicas y sexuales.

### 3 FASE DE RECONCILIACIÓN O “LUNA DE MIEL”

El agresor utiliza estrategias de manipulación afectiva (promesas, detalles, cambios de actitud...) con el fin de que la mujer permanezca junto a él. Este momento supone un refuerzo positivo para que la mujer continúe la relación, llegando a creer que él cambiará.

- Con el tiempo la violencia va escalando en frecuencia e intensidad.
- La fase de reconciliación se hace cada vez más corta llegando incluso a desaparecer.
- La escalada lenta y progresiva de la violencia impide que la víctima distinga con claridad lo que es una relación con violencia de la que no lo es.

RECUERDA... LA VIOLENCIA NUNCA ESTÁ JUSTIFICADA

SI CREES QUE VIVES ESTE “CICLO” SOLICITA AYUDA.