



GUÍA  
RECURSOS E  
INFORMACIÓN

#25N

DÍA CONTRA LA

VIOLENCIA MACHISTA

**MADRID**



**ESTA GUÍA HA SIDO ELABORADA EN NOVIEMBRE DE 2023  
POR LOS PROYECTOS ENLAZANDO BARRIOS E IMPACTO EN  
EL BARRIO DE LA FRAYM PARA QUE PUEDA SERVIR DE  
AYUDA A POSIBLES VÍCTIMAS DE VIOLENCIAS Y A  
AQUELLAS PERSONAS SENSIBILIZADAS QUE LES PUEDAN  
PRESTAR APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO.  
RECUERDA QUE HAY RECURSOS ESPECIALIZADOS QUE  
ATIENDEN DE MANERA GRATUITA Y CONFIDENCIAL.  
¡ACUDE A ELLOS!**



# ÍNDICE

5

ASOCIACIONES VECINALES

6

ATENCIÓN SOCIAL ESPECIALIZADA A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

8

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

10

¿QUÉ SON LOS ESPACIOS DE IGUALDAD?

11

ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS

12

ESPACIO MUJER MADRID

SEÑALES PARA DETECTAR VIOLENCIA DE GÉNERO

14

MANIFESTACIONES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA

16

RED DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

17

AYUDAS PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

18

¿SABÍAS QUÉ?

# ASOCIACIONES VECINALES

**LAS ASOCIACIONES VECINALES SON  
LUGARES DONDE ENCONTRARNOS CON  
LAS VECINAS Y LOS VECINOS Y  
REFORZAR NUESTRAS REDES  
SOCIALES DE APOYO.**



# ATENCIÓN SOCIAL ESPECIALIZADA A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

## TRATA Y EXPLOTACIÓN SEXUAL

### Centro Concepción Arenal

Presta atención en las áreas social, psicológica, jurídica, de salud y de empleo a mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual y en contextos de prostitución.

☎ **91 468 08 53**

### Centro de Emergencia Mariana Pineda

Presta alojamiento protegido y atención integral (asistencia en las áreas social, psicológica y jurídica) a las mujeres víctimas de trata y otros abusos de derechos humanos en contextos de prostitución.

☎ **900 102 640, 24 horas**

## VIOLENCIA SEXUAL

### Centro de Crisis 24 horas contra la violencia sexual "Pilar Estébanez"

Dirigido a mujeres que han sufrido una situación de violencia sexual reciente o pasada que requieran atención inmediata y urgente. Funciona las 24 horas los 365 días del año. Se atiende a mujeres a partir de 16 años

☎ **900 869 947 2.**

✉ **centrodecrisis@fundacion-aspacia.org 3.**

☎ **602 224 417**

### Centro Integral de Violencia Sexual "Benita Pastrana"

Dirigido a mujeres víctimas y supervivientes de violencia sexual pasada, que ostenten como mínimo la mayoría de edad sanitaria (16 años) y que no requieran una atención urgente y/o inmediata. Se atiende también a familiares o personas del entorno cercano con el fin de asesorar, informar y facilitar el acompañamiento. No se precisa interposición de denuncia ni voluntad de presentarla en el momento actual o en el futuro.

☎ **910 600 648**

✉ **cimfas@fundación-aspacia.org**

# RED MUNICIPAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL ÁMBITO DE LA PAREJA/EXPAREJA

## SAVG 24 HORAS

Servicio especializado de asistencia y protección a víctimas de violencia de género en el ámbito de la pareja o expareja. Es un servicio que funciona las 24 horas de los 365 días. DIRECCIÓN GENERAL DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO Atiende en primera instancia, la emergencia y urgencia y presta apoyo en el proceso de identificación de la violencia y toma de decisiones. En caso de necesitar protección inmediata, cuenta con alojamiento protegido. Es un dispositivo de primer nivel y puerta de entrada a otros dispositivos.

☎ 900 222 100

✉ [savg24h@madrid.es](mailto:savg24h@madrid.es)

## DISPOSITIVOS DE ATENCIÓN AMBULATORIA

Dirigido a mujeres víctimas de violencia de género que cuentan o hayan contado con algún tipo de medida judicial de protección y no requieran alojamiento protegido.

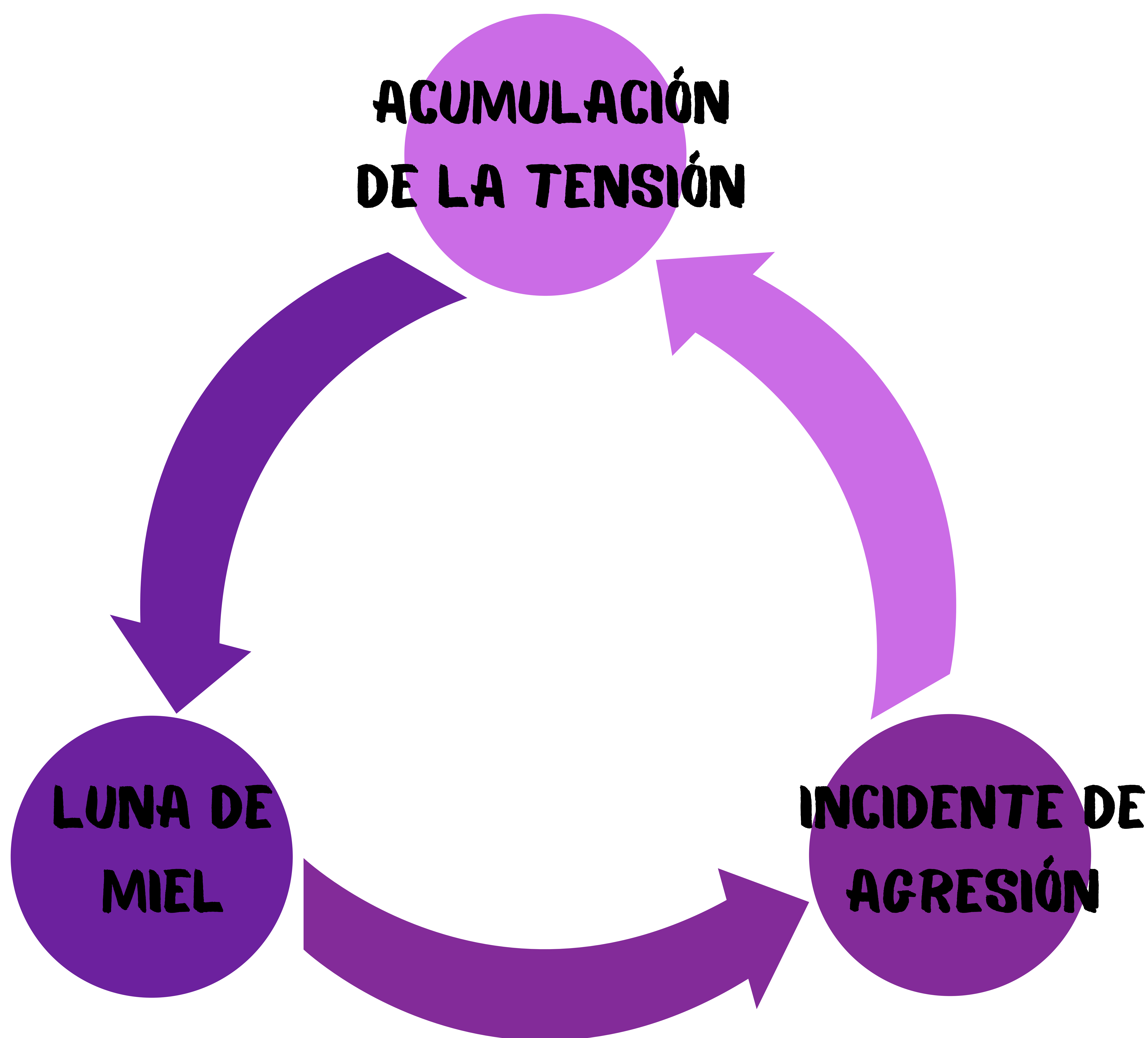
☎ 914 722 001

**¡LLAMA!**



# EL CICLO DE LA VIOLENCIA

Tanto el reconocido "ciclo de violencia de género" como la llamada "escalada de violencia" son procesos que avanzan simultáneamente. La mayoría de las veces comienzan con acciones que, a pesar de ser injustas, son socialmente aceptables y quedan encubiertas por lo que parecen expresiones amorosas. Estas acciones suelen repetirse a lo largo del tiempo cada vez mayor, erosionando gradualmente la capacidad de para tener confianza en una misma. Los roles estereotipados ya asimilados, en unos y en otras, determinan el que cíclicamente se repitan los momentos que los sostienen. Esta progresión de la violencia conduce desde la violencia psicológica a otro tipo de manifestaciones más visibles, como la agresión verbal o física, así como a conductas restrictivas, humillantes y controladoras. Inicialmente, estos pueden ser incidentes aislados que tienden a aumentar la frecuencia y gravedad de la violencia. Tanto las víctimas como los agresores pueden justificar estos actos como parte de su carácter singular y negarse a reconocerlos como violencia de género.



Este ciclo hace referencia al proceso de violencia de género que viven las víctimas respecto a su maltratador.



## **Primera fase: fase de acumulación o de construcción de tensión.**

Se produce un episodio abusivo consistente en actos de violencia menor y abuso verbal (menosprecios, ira contenida, insultos, sarcasmo, demandas irracionales, manipulación, etc.), ligado a conflictos cotidianos (economía familiar, hijas e hijos, momentos personales, etc.). El agresor niega estos sucesos e invalida el reclamo de su víctima. La mujer tiene o cree tener un cierto control sobre estos incidentes y trata de evitar el incremento de la violencia de su maltratador: intenta calmarlo, evita hacer lo que cree que le pueda molestar, siente culpabilidad... Es decir, todo lo que evite el enfado y el aumento de violencia. Al tiempo, sus sentimientos de confusión y angustia aparecen. Esto provoca un alejamiento hacia el maltratador, a lo que éste responde con un aumento de control y provocación.

## **Segunda fase: la fase de agresión o descarga de tensión.**

Aumenta la intensidad de la violencia psicológica y empieza la violencia física y sexual (insultos, pegar, lanzamiento de objetos, peleas, rechazo a la pareja, silencio permanente, escenas en público, etc.). El maltratador descarga su agresividad, sintiendo así alivio. La mujer se concentra en sobrevivir y complacer, tranquiliza al maltratador siendo servicial y amable, incluso teniendo relaciones sexuales. Puede haber insinuaciones de que, si no cesan los malos tratos, podría abandonarlo.

## **Tercera fase: la fase de arrepentimiento, conciliación o «luna de miel».**

Momento de «calma» con demandas de perdón, escenas de arrepentimiento por parte del maltratador, promesas de buscar ayuda, negativas de violencia y comentarios de «no volverá a suceder». La mujer tratará de creer esos propósitos de corrección e intentará que la relación funcione. Si ella le abandona, él podría ser capaz de prometer o hacer cualquier cosa para que esto no suceda y para conseguir que ella regrese.

Si sucede un primer ciclo de violencia, la probabilidad de nuevos episodios aumenta, y ahora serán desencadenados por detonantes más insignificantes y con mayor intensidad. En muchas ocasiones, la última fase tiende a desaparecer. Así, con el paso del tiempo, el ciclo se va cerrando.

Cuanto más tiempo se mantenga esta situación, la relación se vuelve más abusiva y con mayor probabilidad de que las consecuencias psicológicas se cronifiquen y en consecuencia, que el pronóstico sea menos alentador para su recuperación.



# ¿QUÉ SON LOS ESPACIOS DE IGUALDAD?

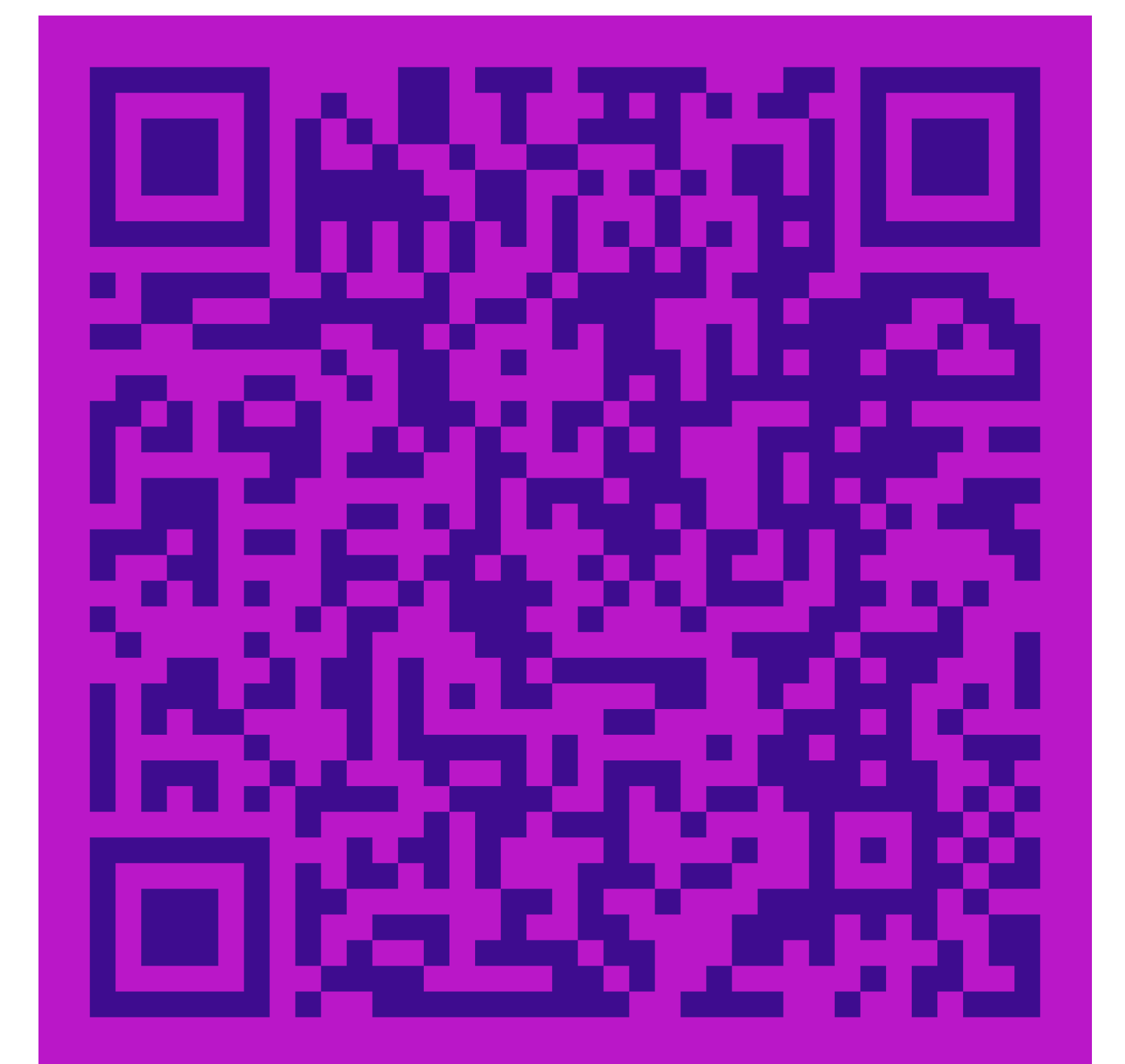
Los Espacios de Igualdad son recursos públicos municipales especializados en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista a través de:

- la sensibilización y concienciación ciudadana en favor de la igualdad de género y el respeto a la diversidad sexual y/o de género  
el empoderamiento de las mujeres
- la prevención, detección y reparación de la violencia de género

**CONOCE LOS ESPACIOS DE IGUALDAD DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID**



**FOLLETO**



## ¿CÓMO SE ACCEDE A LOS ESPACIOS DE IGUALDAD?

El acceso a cada Espacio de Igualdad puede ser directo, sin precisar derivación por otros recursos. Se requiere petición de cita previa (vía presencial, telefónica o a través de correo electrónico) para los servicios de atención individual a mujeres o de inscripción previa para

La red municipal de Espacios de Igualdad de la ciudad de Madrid está integrada actualmente por 18 centros, localizados en los distritos de Arganzuela, Barajas, Carabanchel, Chamartín, Chamberí, Ciudad Lineal, Fuencarral - El Pardo, Hortaleza, Latina, Moratalaz, Retiro, San Blas-Canillejas, Tetuán, Usera, Vicálvaro, Villa de Vallecas y Villaverde (2). Puede accederse a los servicios de cualquiera de ellos independientemente del distrito de pertenencia.



# ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS...

**EL EMPODERAMIENTO ES LA TOMA DE CONCIENCIA DESDE SUS POTENCIALIDADES, DERECHOS Y CAPACIDADES**

**LA BRECHA DE GÉNERO ES LA DIFERENCIA QUE EXISTE ENTRE UN SEXO Y OTRO PARA UTILIZAR O ACCEDER A UN RECURSO**



**EL IGUALITARISMO ES LA PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD SOCIAL Y ECONÓMICA A TRAVÉS DE LA REDISTRIBUCIÓN DE BIENES Y LA RENTA.**

# ¿QUÉ ES EL ESPACIO MUJER MADRID “EMMA”?

ESPACIO MUJER MADRID (EMMA) es un centro de la Fundación José María de Llanos, que abrió sus puertas en el año 2013 y está dedicado a la atención integral de las mujeres, especialmente del distrito Puente de Vallecas.

Desarrolla tres programas de actuación:

- La acogida en situación de vulnerabilidad
- La atención integral
- La formación para la mejora de la empleabilidad DE las mujeres en situación de desempleo o precariedad laboral.

**CALLE MARTOS, 185**

**ENTREVÍAS / PUENTE DE VALLECAS**

**☎ 91 785 62 34**

**✉ [emma@fundacionjosemariadellanos.es](mailto:emma@fundacionjosemariadellanos.es)**

## SEÑALES PARA DETECTAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

### ¿PODEMOS IDENTIFICAR RASGOS VISIBLES Y ACTITUDES?

- ✓ Lesiones físicas como magulladuras, quemaduras, mordeduras... Que difícilmente se pueden justificar de forma coherente.
- ✓ Una baja autoestima y un bajo autocuidado, que las hace sentirse incapaces de salir de su situación, de emprender una nueva vida.
- ✓ Se sienten deprimidas, desorientadas y tristes. Suelen sufrir ansiedad. Se sienten inseguras, con temores y angustias sin causa aparente.

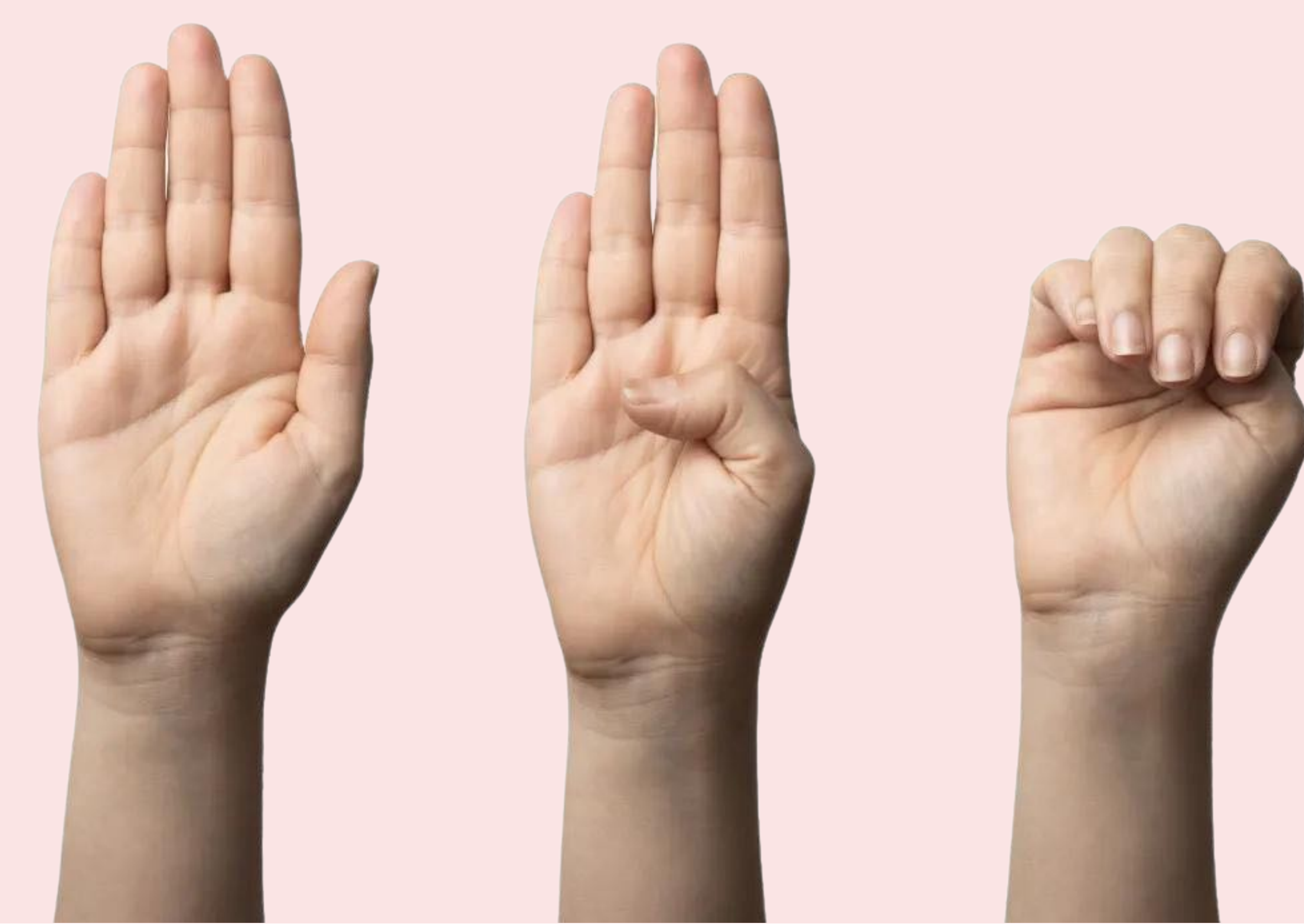
- ✓ Tienen trastornos de sueño, de alimentación, problemas de concentración.
- ✓ Sufren dolores de cabeza crónicos, de espalda, envejecimiento prematuro.
- ✓ Presentan dificultades para relacionarse, se aíslan del entorno, no se integran en las actividades del medio en el que se desenvuelven.
- ✓ Mantienen una actitud evasiva, mirada huidiza, sobresalto al menor ruido.
- ✓ Tienen comportamiento de sumisión y dependencia del agresor.
- ✓ Asumen pautas de educación machista.
- ✓ Se sienten responsables de lo que les pasa.
- ✓ Realizan constantes visitas al médico de familia, pueden abusar de medicamentos.
- ✓ Mantienen una relación de dependencia con su agresor, al que agradecen intensamente sus pequeñas amabilidades.
- ✓ Niegan que haya violencia contra ellas y si la admiten, la justifican.
- ✓ Niegan que sientan ira o malestar hacia el agresor.
- ✓ Están siempre dispuestas para tener contento al agresor intentando averiguar lo que piensa y desea. Así llegan a identificarse con él.
- ✓ Creen que las personas que desean ayudarlas están equivocadas y que su agresor tiene la razón.
- ✓ Tienen retrasos habituales en el trabajo o absentismo laboral.
- ✓ Pueden abusar de sustancias como alcohol u otras drogas.

## IDENTIFICA LA SEÑAL DE SOCORRO

Es importante conocer la señal.

La señal consiste en mostrar la palma de la mano, meter el pulgar en la palma y bajar los dedos sobre ella, como para atrapar el pulgar.

Es una señal que permite avisar de una manera discreta a alguien que esté mirando sin que el agresor se dé cuenta y sin dejar rastro.



# MANIFESTACIONES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA

## Faltas de respeto:

No respeta tus opiniones, te interrumpe, no te escucha, no te responde, manipula la interpretación de tus palabras, ridiculiza a tu familia o a tus amistades.

## Abuso de confianza:

Invade tu intimidad, no respeta tu correspondencia, lee tu diario, escucha tus conversaciones telefónicas, etc.

## Maltrato verbal:

Comentarios degradantes, insultos, observaciones humillantes sobre la falta de atracción física, la inferioridad o la incompetencia. Te grita, insulta, acusa, hace burla...

## Incumplimiento de promesas:

No respeta los acuerdos, no asume responsabilidades, no colabora en los quehaceres domésticos.

## Aislamiento:

Procura evitar o dificulta que puedas verte con amigos, amigas y familiares, censura tu correspondencia y llamadas telefónicas, limita tus salidas.

## Tiranía emocional:

No expresa sentimientos, no ofrece apoyo, no respeta los sentimientos. Premia o castiga con sus manifestaciones de afecto o su indiferencia. Utiliza el abuso del alcohol o las drogas como forma de chantaje. Utiliza las amenazas de suicidio ante la posibilidad de que quieras romper la relación...

PUEDES ESTAR SUFRIENDO  
MALTRATO SI TU PAREJA O  
EXPAREJA ...



### **Control:**

Afán enfermizo por controlarte a través de constantes llamadas de teléfono. Quiere saber todo lo que haces a lo largo del día. Quiere saber con quién has estado o con quién has hablado, quién te ha llamado por teléfono, de qué has hablado. Se enfada si no respondes al teléfono cuando te llama.

### **Acoso:**

Te realiza numerosas llamadas de teléfono aunque le pidas que no lo haga. Te sigue. Pretende de forma insistente que salgas o que vuelvas a salir con él. Busca un contacto físico no deseado.

### **Abuso de autoridad:**

Decide por ti, te prohíbe salir o verte con amigos o amigas, pretende imponer criterios sobre tu forma de vestir o en tus decisiones sobre estudios o trabajo.

### **Violencia sexual:**

Te impone un contacto o una relación sexual no deseada: besos, caricias, coito, sexo oral... Ya sea por la fuerza o mediante el uso de la intimidación, la agresión, la coacción o el chantaje.

### **Ciber-acoso:**

Control de tu vida privada y tus relaciones de amistad, revelación de secretos o publicación de imágenes privadas por despecho, difusión de injurias o rumores, amenazas, extorsión, coacción...

### **Control económico:**

Controla o te restringe el acceso al dinero. Cuestiona la pertinencia de tus compras o pretende controlar tus gastos.

### **Intimidación:**

Amenazas. Acercamiento físico intimidatorio. Ostentación de fuerza física. Gritos. Conducción temeraria de vehículos.

### **Destrucción:**

Destrucción de posesiones, daños a tus mascotas, rotura de objetos con valor sentimental para ti...

### **Violencia física:**

Te empuja, te agarra del pelo, te abofetea, golpea, muerde, patea... Intentos de estrangulamiento, te ha provocado abortos, heridas con armas, quemaduras...

**¿TE RECONOCES?**



# RED DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

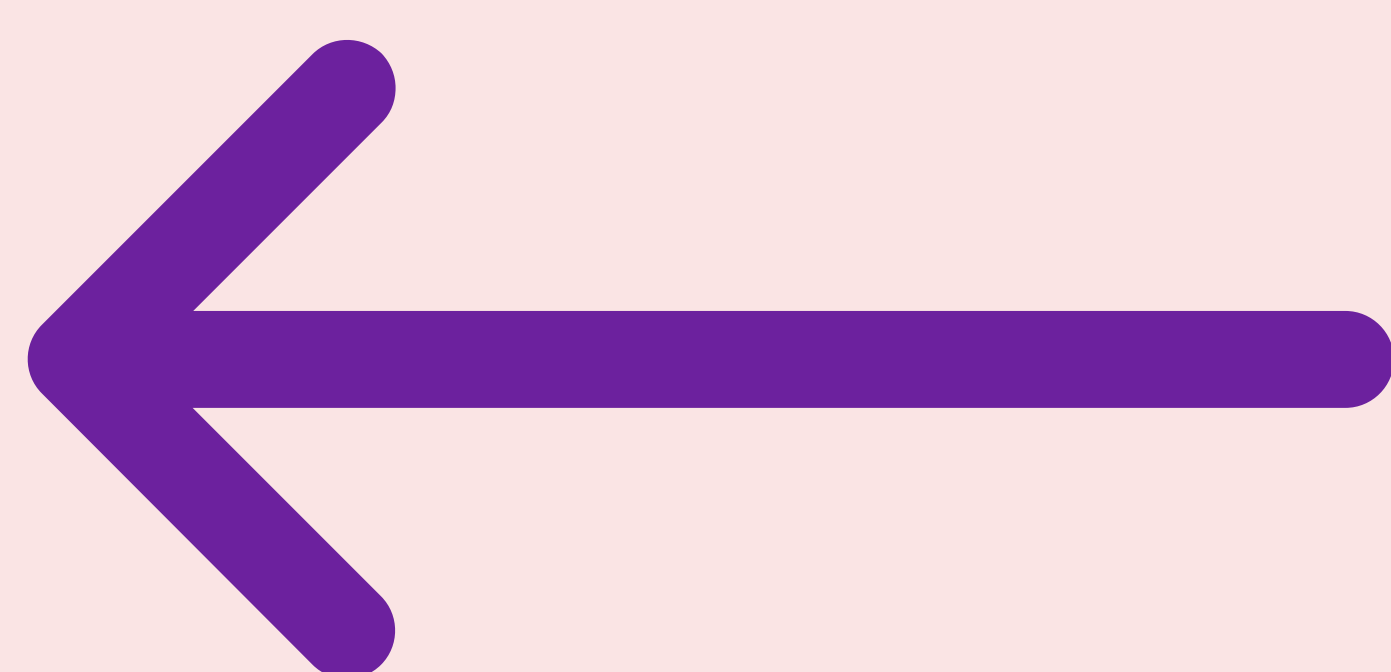
## Puntos municipales del Observatorio Regional de Violencia de Género

El Observatorio está compuesto por un total de 55 puntos municipales que son la puerta de entrada a los recursos de la red de atención integral para la violencia de género de la Comunidad de Madrid, salvo en Madrid capital, donde esta función la realiza el Servicio de Atención a Víctimas de Violencia de Género (SAVG 24 horas).

Son puntos de información y asesoramiento para las víctimas de violencia de género y también para profesionales que necesiten información y/o apoyo sobre el desarrollo de actividades dirigidas a la prevención de la violencia de género.

### ¿QUÉ OFRECEN?

- Asesoramiento jurídico, atención psicológica y social individualizada a las víctimas, seguimiento de las órdenes de protección o resoluciones judiciales.
- Facilitan información y orientación a las víctimas de violencia de género.
- Realizan la derivación y acompañamiento de las víctimas que así lo soliciten a los distintos servicios especializados.
- Prestan atención psicosocial individualizada a las mujeres víctimas de violencia de género y a sus hijos e hijas y personas dependientes.
- Acciones preventivas y de sensibilización.



### Unidad de Atención a Víctimas con discapacidad Intelectual

Facilita atención psicológica, jurídica y social a mujeres con discapacidad intelectual víctimas de abusos.

☎ 91 735 57 90 Ext. 712

### Teléfono de atención 016

El 016 es el teléfono de la Comunidad de Madrid al que puedes acudir si sufres algún tipo de violencia machista pero aún no has decidido denunciar. Está atendido por psicólogas y podrás recibir información sobre los recursos disponibles (jurídicos, administrativos y sociales).



## Orientación jurídica gratuita

Pueden acceder a los servicios de información y asesoramiento jurídico todas las mujeres residentes en la Comunidad de Madrid, con o sin denuncia u orden de protección y sin necesidad de acreditar su condición de víctima, conservando, por tanto, su anonimato, tal y como establece el artículo 25.2 de la Ley 5/2005 de 20 de diciembre, Integral contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid.

C/ Manuel de Falla nº 7

☎ 91 720 62 47

## Unidad de atención a adolescentes víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja y a sus familiares

Facilita atención integral especializada a chicas adolescentes y a sus familias. Se ofrece atención psicológica, educativa, social y orientación jurídica. Desarrolla un proyecto de prevención y sensibilización en materia de violencia de género en Centros Educativos (alumnado, AMPAS y profesorado).

☎ 012 / 91 720 62 08 / 91 444 17 22

Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, puedes llamar a ANAR,

☎ 900 20 20 10.

## + Información. Centros para víctimas de violencia de género

Están constituidos por recursos específicos, residenciales y no residenciales y tienen como objeto ofrecer atención integral para mujeres, menores y personas dependientes que han sido víctimas de violencia de género.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/igualdad-violencia-genero>

## Ayudas económicas de pago único para mujeres víctimas de violencia de género

Ayudas destinadas a prestar apoyo económico a las mujeres víctimas de violencia de género para las que quede acreditada insuficiencia de recursos y unas especiales dificultades para obtener un empleo, con la finalidad de garantizar sus derechos.



# AYUDAS PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO



# ¿SABÍAS QUÉ?

LOS MICROMACHISMOS SON PEQUEÑOS GESTOS, ACTITUDES, COMENTARIOS Y PREJUICIOS QUE SE MANIFIESTAN EN LO COTIDIANO, CONTRIBUYENDO A LA INEQUIDAD Y COLOCANDO A LA MUJER EN UNA POSICIÓN INFERIOR AL HOMBRE EN ÁMBITOS SOCIALES, LABORALES, JURÍDICOS Y FAMILIARES.

EL "ESPEJISMO DE LA IGUALDAD" ES NO RECONOCER LAS ACTUALES DESIGUALDADES Y CONFUNDIR LA IGUALDAD FORMAL CON LAS ACTUACIONES IGUALITARIAS QUE DIAGNOSTICAN Y ACTÚAN SOBRE PERSISTENTES ELEMENTOS DE DISCRIMINACIÓN.

LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES COMPRENDE UNA VULNERACIÓN DE DERECHOS FUNDAMENTALES QUE AFECTAN SERIAMENTE A LA DIGNIDAD Y A LA IGUALDAD DE LAS PERSONAS.





**EL "TECHO DE CRISTAL" DESCRIBE LAS LIMITACIONES QUE IMPIDEN A LAS MUJERES UN PLENO EJERCICIO DE SUS POTENCIALIDADES EN EL ÁMBITO DE LO PÚBLICO Y EN LOS PUESTOS DE TOMA DE DECISIONES.**

**DERECHOS HUMANOS: SON LOS DERECHOS QUE TENEMOS BÁSICAMENTE POR EXISTIR COMO SERES HUMANOS; SON DERECHOS UNIVERSALES, INHERENTES A TODOS/AS NOSOTROS/AS, CON INDEPENDENCIA DE LA NACIONALIDAD, GÉNERO, ÉTNIA, COLOR, RELIGIÓN, IDIOMA O CUALQUIER OTRA CONDICIÓN.**



**EL PATRIARCADO ES EL PREDOMINIO O MAYOR AUTORIDAD DEL VARÓN EN UNA SOCIEDAD O GRUPO SOCIAL.**





YO SÍ

TE

CREO

NO ESTÁS SOLA

#25N

Día de la eliminación de la  
violencia contra la mujer



Federación

Vecinal

Feminismos

