

Respetándonos

AVAN

ZAMOS

en igualdad

**GUÍA DE ACTUACIÓN FRENTE
A LA VIOLENCIA MACHISTA**

El Centro de Servicios Sociales de Tarazona, ha elaborado esta guía dentro de las actuaciones del Pacto de Estado.

Esta guía pretende ser un instrumento útil para el conjunto de la sociedad, pero muy especialmente para el **entorno de las víctimas de violencia machista** en TARAZONA.

Puede que sepas que una mujer cercana a ti se está enfrentando a situaciones de violencia. Quizás has presenciado una agresión en la calle o la escuches al otro lado de la pared, y tengas dudas de cómo proceder.

Puede incluso que tú estés viviendo una situación de violencia.

Con esta herramienta **queremos ayudarte** a saber qué hacer, a entender qué es la violencia machista y por qué pasa.

Todas las personas podemos ser una pieza clave, un punto violeta, para acompañar y atender a las víctimas.

Al descargar esta guía ya estás dando un enorme paso, no sólo para poder ayudar a alguien, sino para acabar con la discriminación de las mujeres en nuestra sociedad.

Es importante que te hagas las siguientes preguntas:

¿Qué puedo hacer si soy testigo o conozco un caso de violencia machista?

¿Qué hago si soy víctima de violencia machista?

Esta guía es para ti.
#PuntoVioleta

CONTENIDO //

01// He sido testigo de una agresión

02// Alguien que conozco, de mi entorno es víctima

03// Yo soy la víctima

04// Hablemos de violencia machista

05// Recursos disponibles

01 //

He sido
testigo
de una
agresión

¿QUÉ PUEDO HACER?

¿CORRE PELIGRO LA VIDA DE LA VÍCTIMA?

- LLAMA INMEDIATAMENTE

062 Guardia Civil

976 64 16 91 Policía Local, Tarazona

112 Emergencias

- DESCARGA ALERTCOPS

La app **ALERTCOPS** permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

NO TE PONGAS EN RIESGO

Tu **seguridad es importante si quieres ayudar**. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.

¿NO ES UNA SITUACIÓN DE RIESGO EXTREMO NI CORRE PELIGRO INMINENTE LA VIDA DE LA VÍCTIMA?

- En ese caso, si presencias una agresión te recomendamos lo siguiente: llama y actúa.

062 Guardia Civil

976 64 16 91 Policía Local, Tarazona

112 Emergencias

976 64 10 33 Centro de SS. (Atención a la Mujer)

La app **ALERTCOPS** permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización. Acude al punto violeta.

- **INTENTA GRABAR CON TU MÓVIL LA SITUACIÓN**

Este tipo de pruebas son **muy importantes** para el atestado. Pon estas grabaciones a disposición de la Policía y/o Guardia Civil. **¡¡No las difundas** o compartas por redes sociales!!

En todo momento, arropad a la víctima. Preguntadle qué necesita, respetando sus ritmos y sus decisiones.

CUANDO LLEGUE LA POLICÍA O LA GUARDIA CIVIL:

- **OFRÉCETE PARA COLABORAR CON TU TESTIMONIO**

Colabora ofreciendo toda la información y pruebas que tengas. Es muy importante y ayudará a que el atestado sea más completo.

- **INTERPONER DENUNCIA ES DECISIÓN DE LA VÍCTIMA**

Debes saber que hay **muchas mujeres** que, por las circunstancias en las que se encuentran, **van a tener dificultades a la hora de denunciar, puede ser que decidan hacerlo en ese momento o no.**

En cualquier caso, tu testimonio es muy valioso.

- **¿PUEDO DENUNCIAR YO?**

Interponer la denuncia es una decisión de la víctima, se trata de un paso importante, pero también complicado para ella.

En todo caso, si te haces esta pregunta, debes saber que, **cuando hablamos de violencia de género en el ámbito de la pareja o expareja, sí pueden interponer denuncia otras personas.**

- Son delitos públicos, nos afectan a todos y a todas como sociedad, por eso pueden ser denunciados por cualquier persona o institución que tenga conocimiento del mismo.

¿HAS SIDO TESTIGO DE UNA AGRESIÓN SEXUAL?

- **LLAMA INMEDIATAMENTE**

112 Emergencias

062 Guardia Civil

976 64 16 91 Policía Local, Tarazona

- **DESCARGA ALERTCOPS**

La app **ALERTCOPS** permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

- **PIDE AYUDA A QUIEN TENGAS ALREDEDOR**

Si te encuentras con más personas o estás en una fiesta, local o en un establecimiento, pide ayuda a quien tengas a tu alrededor, acude al **punto violeta** si existe (espacios seguros para denunciar agresiones machistas) y/o avisa a la organización.

NO TE PONGAS EN RIESGO

Tu seguridad es importante si quieres ayudar. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.

- **RECUERDA QUE LO PRIMERO ES ACOMPAÑAR Y ATENDER A LA VÍCTIMA**

Sé empática/o con ella, con una escucha activa y sin juzgar lo sucedido.

¿TE HAS ENCONTRADO CON UNA MUJER QUE TE CUENTA QUE LE HAN AGREDIDO SEXUALMENTE?

- **MANTÉN LA CALMA Y VALORA LA SITUACIÓN**

Su estado emocional va a estar alterado. Si observas que necesita atención médica o asistencia policial, **llama:**

062 Guardia Civil

112 Emergencias

976 64 16 91 Policía Local, Tarazona

Intenta hablar sosegadamente con la víctima. **Escucha su relato**, sin juzgar sus palabras. Muestra una actitud empática y de escucha activa.

Estás en una situación difícil. La víctima puede encontrarse en un estado traumático y que su relato no sea lineal o congruente. Recuerda que estás con una víctima que acaba de vivir una experiencia traumática, por ello necesitas afrontar el momento con mucha calma. **Empatiza con ella.**

- **HABLAS CON ELLA Y NO QUIERE LLAMAR**

Dale tiempo y proponle llamar al:

- **Centro de Servicios Sociales** (Atención a la Mujer) de la zona: **976 64 10 33**. Horario de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.
- **Línea 900 504 405** del Instituto Aragonés de la Mujer (IAM) Horario de lunes a viernes de 15:00 a 8:00 horas, sábados y festivos.
- **Al 016**: Solicita información a este servicio, que os ayudará sobre los servicios de asistencia social, sanitarios y jurídicos a los que poder acudir. **24 hs/365 días al año. No deja rastro en la factura**

Quizás te encuentres en una fiesta o un local, entonces puedes acudir junto con ella al **punto violeta** (espacios seguros en los que denunciar agresiones machistas) o pedir la **colaboración de la persona encargada del lugar**.

Lo principal es trasladarla a un espacio donde pueda encontrarse segura y tranquila.

- **¿PUEDO DENUNCIAR YO?**

No, pero tu colaboración acompañando a la víctima, alertando a los Servicios de Emergencia, a la Policía y/o Guardia Civil y ofreciendo tu testimonio, es clave.

Cuando hablamos de violencias sexuales es diferente que en los casos de violencia de género. Éstos son delitos semipúblicos, ¿eso qué significa? Que para que puedan ser perseguidos penalmente por la acusación particular, por la fiscalía o por la acusación popular, **la víctima debe haber denunciado primero**.

¿TE HA CONTADO QUE HA SIDO AGREDIDA SEXUALMENTE RECIENTEMENTE O EN EL PASADO?

- **MANTÉN LA CALMA Y VALORA LA SITUACIÓN**

Escúchala sosegadamente y pregúntale qué necesita, respetando sus ritmos y decisiones. Ofrécele tu apoyo y tu compañía, ha encontrado en ti un espacio de seguridad para poder contar algo así. Evita preguntas innecesarias o que supongan un juicio de valor. No le hagas preguntas incómodas.

También es importante que no realices preguntas que le hagan pensar que no le crees. Guarda la confidencialidad de la persona y de lo sucedido.

Infórmale de que existen **recursos especializados** en los que pueden atenderle. Tiene derecho a asistencia sanitaria y psicológica, así como a asesoramiento y acompañamiento jurídico.

- Si se trata de un **hecho reciente**, quizás necesite asistencia médica. Este paso es importante porque pueden tomarse muestras biológicas y detectarse posibles Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). **Para ello es aconsejable no lavarse.**

- **ELLA NO QUIERE ACTUAR AHORA**

Respétala. No la juzgues. No muestres desaprobación o reproche. Puede ser difícil comprender su decisión, incluso puede resultar frustrante para ti, pero respétala. Muéstrale tu apoyo y acompáñala en su proceso.

En todo caso, las violencias sexuales pueden denunciarse durante los siguientes 5 o 15 años, dependiendo del hecho delictivo. En el caso de que los **hechos ocurrieran en un momento pasado y la víctima fuera menor**, el plazo de prescripción empieza a contar desde que cumple 35 años.

Dile que puedes acompañarle para que le asesoren a:

- **Centro de Servicios Sociales** (Atención a la Mujer) de la zona: **976 64 10 33**.
Horario de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.

02 //

Alguien
que
conozco,
de mi
entorno
es víctima

¿HAS SIDO TESTIGO DE UNA AGRESIÓN SEXUAL?

- **LLAMA INMEDIATAMENTE**

112 Emergencias

062 Guardia Civil

976 64 16 91 Policía Local, Tarazona

- **DESCARGA ALERTCOPS**

La app **ALERTCOPS** permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

- **PIDE AYUDA A QUIEN TENGAS ALREDEDOR**

Si te encuentras con más personas o estás en una fiesta, local o en un establecimiento, pide ayuda a quien tengas a tu alrededor, acude al **punto violeta** si existe (espacios seguros para denunciar agresiones machistas) y/o avisa a la organización.

NO TE PONGAS EN RIESGO

Tu seguridad es importante si quieres ayudar. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.

- **RECUERDA QUE LO PRIMERO ES ACOMPAÑAR Y ATENDER A LA VÍCTIMA**

Sé empática/o con ella, con una escucha activa y sin juzgar lo sucedido.

¿CONOCES A LA VÍCTIMA O TIENES RELACIÓN CON ELLA?

- Por ejemplo, ¿compartes gimnasio con ella? ¿Quizás la conoces del colegio al que va tu hija o hijo? ¿Eres un vecino o vecina de la víctima?

En este último caso, quizás has escuchado gritos, incluso golpes, de manera más o menos habitual.

O Quizás se trata de alguien a quien quieres, como una amiga, tu hermana, compañera...

¿TEMES POR LA VIDA DE LA VÍCTIMA?

- **LLAMA INMEDIATAMENTE**

112 Emergencias

062 Guardia Civil

976 64 16 91 Policía Local, Tarazona

- **DESCARGA ALERTCOPS**

La app **ALERTCOPS** permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

Si estás en situación de avisar a otras personas, hazlo. Por ejemplo, si se trata de un hecho que ocurre en tu comunidad, **ve a buscar a otros vecinos o vecinas** para que te acompañen, pídeles que se impliquen contigo y te ayuden a gestionar la situación.

NO TE PONGAS EN RIESGO

Tu seguridad es importante si quieres ayudar. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.

- **¿QUÉ PUEDES HACER CUANDO LLEGUE LA POLICÍA?**

Comparte tu testimonio sobre la situación con la Policía o la Guardia Civil. Tus testificaciones y las de las personas que han podido presenciar como tú lo ocurrido, será fundamental para que los y las agentes cubran el atestado policial.

Recuerda que la decisión de denunciar es de la víctima. Si ella no quiere interponer denuncia, ya sea por miedo, por vergüenza o por cualquier otra circunstancia, puedes acompañarla y estar ahí para ella. En todo caso, **tú podrías denunciar** como testigo de un delito de violencia machista.

Cuando hablamos de violencia de género, sí pueden interponer denuncia otras personas. **Son delitos públicos**, nos afectan a todos y a todas como sociedad, por eso **pueden ser denunciados por cualquier persona o institución** que tengan conocimiento del mismo.

QUIZÁS SE TRATA DE UNA SITUACIÓN QUE NO ES DE RIESGO EXTREMO

¿Cómo actúo con esa mujer? ¿Qué le digo?

- **¿LE OFREZCO MI APOYO, HABLO CON ELLA?**

Sí. Es muy importante que sepa que puede contar contigo, que no está sola.

Hazlo evitando cualquier situación de riesgo y **asegurándote de que su agresor no está.** Cuando tengas la oportunidad, intenta hablar con ella y hazlo de manera calmada y tranquila para que no se sienta juzgada o avergonzada.

- **ADEMÁS DE HABLAR CON ELLA, ¿CÓMO PUEDES AYUDARLA?**

Hacerle saber que **estás ahí** y que puede contar contigo, es la mejor manera de ayudarla. Comunicarle tu plena disposición es una gran forma de apoyo.

Cuando lo veas oportuno, trasládale información a la víctima de la manera más fácil y accesible para ella, siempre en un lugar seguro y procurando que no llegue al agresor.

- Infórmale de que el **servicio de atención especializado para víctimas de violencia de machista** de tu zona, pueden atenderle de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.
- **Centro de Servicios Sociales** (Atención a la Mujer) de la zona: **976 64 10 33**. Horario de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.
- **Línea 900 504 405** del Instituto Aragonés de la Mujer (IAM) Horario de lunes a viernes de 15:00 a 8:00 horas, sábados y festivos.
- **976 64 16 91** Policía Local
- **062** Guardia Civil
- **Al 016**: Solicita información a este servicio, que os ayudará sobre los servicios de asistencia social, sanitarios y jurídicos a los que poder acudir. **24 hs/365 días al año. No deja rastro en la factura.** También vía WhatsApp: **600 000 016** o vía email: **016-online@igualdad.gob.es**

Intenta facilitarle estos recursos de manera segura y recuérdale que puede comunicarse ella y también puedes hacerlo tú.

- **QUIZÁS ELLA NO QUIERE DAR NINGÚN PASO**

Puede ser difícil de entender, pero **sigue mostrando tu apoyo**. Esta puede ser una situación frustrante para ti que realizas el acompañamiento, pero es importante comprender la complejidad de las violencias machistas. Quizás seas la única persona a la que pueda acudir.

03 //

Yo

soy

la

víctima

**¿ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA?
¿TIENES MIEDO PORQUE SIENTES QUE TÚ O
LOS TUYOS PODÉIS ESTAR EN PELIGRO?**

- **Recuerda** que en este caso **debes ponerte en contacto de manera inmediata** con el teléfono de emergencias. También puedes ponerte en contacto con Policía Nacional y Guardia Civil.

062 Guardia Civil

976 64 16 91 Policía Local, Tarazona

112 Emergencias

ALERTCOPS, en caso de que no puedas realizar una llamada, puedes utilizar la app **ALERTCOPS**, desde la que se enviará una alerta a la policía con tu localización.

PUEDES ACUDIR AL CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES, Plaza Carmen Viejo, 14 - **976 64 10 33**

Centro especializado de atención a la mujer, un lugar seguro donde ser acompañado y solicitar información cualificada, suministrada por profesionales.

- **VIVES CON TU AGRESOR**

Llama al **Centro de Servicios Sociales** de Tarazona, donde te pueden acompañar en tu decisión y durante el proceso, tanto a nivel social como psicológico. Teléfono **976 64 10 33**.

Llama a la línea **900 504 405** del Instituto Aragonés de la Mujer (IAM).

También puedes comunicarte con el **016**, vía WhatsApp o enviando un email. Esta llamada no deja rastro en la factura. **600 000 016** (WhatsApp) **016-online@igualdad.gob.es**

¿SIENTES QUE HA LLEGADO EL MOMENTO DE ROMPER CON LA SITUACIÓN DE VIOLENCIA?

- **PIDE AYUDA**

No dudes en ponerte en contacto con el **Centro de referencia de atención a la mujer en Tarazona, Centro de Servicios Sociales: 976 64 10 33.**

Pueden atenderte de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.

Es un Servicio formado por equipos integrados por trabajadoras sociales, psicóloga, educadores, etc., que te va a atender y acompañar de manera confidencial y segura.

Recuerda que también puedes acudir a la policía local o la guardia civil, así como llamar a **016** ó escribir un WhatsApp al número **600 000 016**

¿HAS SUFRIDO VIOLENCIA SEXUAL?

- SI ESTÁS EN RIESGO

Llama al **112** y pide protección policial

976 64 16 91 Policía Local, Tarazona

062 Guardia Civil

Llama al **976 64 10 33**, Centro de Servicios Sociales, recurso de atención y asesoramiento (psicológico, social, jurídico) e información de los pasos a dar si quieres interponer una denuncia que existe en tu territorio. Atención de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.

Llama a la línea **900 504 405** del Instituto Aragonés de la Mujer (**IAM**). De lunes a viernes de 15:00 a 8:00 horas, sábados y festivos.

Este tipo de delitos sólo se persiguen si hay denuncia de la víctima. De forma paralela sí que tienes derecho a una asistencia social, psicológica y jurídica que te prestarán en el Centro de Servicios Sociales.

- **SI HAS SUFRIDO UNA VIOLACIÓN**

Acude al Centro de Salud o al Hospital más cercano para que te hagan un examen ginecológico (incluidas las pruebas de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH), así como una recogida forense de restos biológicos. En su caso, pide que el tratamiento preventivo del embarazo y de las ITS se haga lo antes posible. **Tienes derecho a que te entreguen copia del parte médico.**

Recuerda que **no debes cambiarte de ropa, ni lavarte, y en caso de violación bucal, no comas, ni bebas hasta que te hayan hecho el reconocimiento**, ya que podrían eliminarse pruebas esenciales para la identificación del agresor.

En caso de que decidas denunciar, comunícalo al personal sanitario que te atienda para que llamen a la Policía o a la Guardia Civil, que acudirá al Centro de Salud u Hospital donde te encuentres. **Una vez realizada la denuncia, tienes derecho a que te den la copia.**

04 //

Hablemos
de
violencia
machista

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA VIOLENCIA MACHISTA?

Cuando hablamos de violencia machista, nos referimos a un concepto de violencia que va más allá de la violencia de género dentro del ámbito de la pareja o expareja, también hablamos de violencia sexual.

La violencia de género es la manifestación de la discriminación, de la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.

Las violencias sexuales son cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, ya sea en la pareja o expareja y fuera de ella, incluyendo el ámbito digital.

¡NO AFECTA SOLO A LAS MUJERES!

Cuando hablamos de víctimas de violencia de género, nos referimos a las mujeres que la sufren por parte de su pareja o expareja, pero también a las personas menores de edad que son familiares o allegadas de las mujeres. Se trata de una de las peores formas de violencia contra las mujeres, llamada violencia vicaria, en la que se usa a los menores para infligir el mayor daño posible a la mujer. Es un tipo de violencia de género directa.

Asimismo, las violencias sexuales constituyen quizá una de las violaciones de derechos humanos más habituales y ocultas de cuantas se cometen en la sociedad española, que afectan de manera específica y desproporcionada a las mujeres y a las niñas, pero también a los niños.

Puedes pensar que se trata de un problema poco habitual, pero queremos que sepas que **del total de mujeres mayores de 16 años residentes en España:**

57,3%. 1 de cada 2 mujeres ha sufrido violencia a lo largo de su vida por ser mujer.

2.905.489 mujeres. El 14,2% ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja, actual o pasada, en algún momento de su vida.

374.175 mujeres. El 1,8% ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja, actual o pasada, en los últimos 12 meses.

96,9%. El 96,9% de las mujeres que han sufrido violencia física y/o violencia sexual de alguna pareja, actual o pasada, **manifiestan haber sufrido también algún tipo de violencia psicológica** (emocional, control, económica o miedo).

¿QUÉ TIPOS DE VIOLENCIAS MACHISTAS HAY? ¿CÓMO PUEDO IDENTIFICARLAS?

No se reduce a las agresiones físicas

- **VIOLENCIA FÍSICA***

Consiste en causar o intentar causar daño a la mujer, golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.

- **VIOLENCIA SEXUAL**

Cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital.

Acoso sexual: Alguien de tu entorno laboral o docente te pide de manera verbal, o te insinúa de manera no verbal que hagas algo sexual y tu no quieres hacerlo. La persona te insiste y te sientes intimidada/o o asustada/o.

Agresión sexual: Sin tu permiso, alguien tiene contacto sexual contigo, usando la violencia o la amenaza. Por ejemplo, si estás dando un paseo por un parque y alguien te arrincona y te acaricia sujetándote para que no te muevas.

Abuso sexual: alguien tiene acceso a tu cuerpo sin usar la violencia o amenaza, pero sin solicitar tu permiso o consentimiento. Un ejemplo puede ser que alguien te toque el culo en un bar o una caricia de forma sexual a una persona dormida o bebida.

Ciberacoso sexual: sin tu aprobación o consentimiento, alguien te envía mensajes de índole sexual a través de las redes sociales o correo electrónico y hace insinuaciones inapropiadas y ofensivas.

- **VIOLENCIA ECONÓMICA***

Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela.

- **VIOLENCIA PSICOLÓGICA***

Consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo. Puede tener distintas variantes, como la emocional, que consiste en minar la autoestima de una persona a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla...

- **VIOLENCIA DIGITAL**

Se trata de una forma de violencia de género que se ejerce a través de las tecnologías digitales, de las redes sociales o de Internet. Entre ellas, el ciberacoso es una de las más características. Supone una forma de limitación de la libertad que genera dominación y relaciones desiguales entre hombres y mujeres que tienen o han tenido una relación afectiva. Supone también una dominación sobre la víctima mediante estrategias humillantes que afectan a la privacidad e intimidad, además del daño que supone a su imagen pública.

- **VIOLENCIA VICARIA**

Se trata de una forma de violencia que ejercen los agresores contra sus hijos e hijas con el único objetivo de hacer daño a sus parejas o ex parejas. La utilización de los hijos para continuar la violencia que se ejerce hacia las exparejas es una de las formas más extremas de violencia machista. En ocasiones los maltratadores acaban matando a los hijos o las hijas. Se trata de una violencia extendida y oculta.

* Fuente: ONU MUJERES

**¿POR QUÉ TE NECESITAMOS?
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TU RESPUESTA?**

Porque **la violencia machista no es un asunto privado**, sino una cuestión que nos interpela a **todas y a todos**, tanto sociedad como instituciones.

Lo que queremos trasladar es que como sociedad no toleramos ningún tipo de violencia. Nos da igual el tipo y la esfera de la vida en la que ocurra. **Ante la violencia machista no mires para otro lado.**

Se trata de un **problema social de primer orden**, de una **vulneración de derechos humanos** y es, además, un **delito público** que se persigue de oficio por los operadores policiales y jurídicos aun sin existir denuncia de la persona agraviada.

PARA TI, QUE HAS LLEGADO HASTA AQUÍ, ESTO ES MUY IMPORTANTE

Debes tener en cuenta que salir de una situación de violencia machista es complicado para muchas mujeres. Son numerosos los factores que hacen que una víctima tenga dificultades para romper el vínculo con su agresor. En la mayoría de las ocasiones necesitará ayuda profesional o acompañamiento emocional para hacerlo.

La manera en la que un agresor ejerce violencia machista impacta de forma directa en la víctima, generando sentimientos y emociones que dificultan la toma de decisiones, como la vergüenza, la culpabilidad, el miedo, el terror, la ansiedad, la indefensión aprendida, el bloqueo, la inseguridad, la confusión, etc. **Es un proceso de destrucción que genera graves problemas psicológicos como consecuencia del maltrato.**

Otras veces, las mujeres no disponen de la información adecuada para conocer las opciones de salida y piensan que no va a ser posible.

Es por ello que **creer y acompañar a la víctima puede ser el factor más importante para ayudarle a mantenerse segura.** Tu implicación puede ser crucial para que encuentre la fuerza necesaria para salir de la situación de violencia. Algunas personas creen que solamente existe una única vía para salir de una situación de violencia de machista que pasa por interponer una denuncia o ponerse en contacto con Policía y/o Guardia Civil. Sin embargo, aun siendo una vía muy importante, existen también **numerosos recursos y profesionales** (psicólogas, trabajadoras sociales, educadoras sociales, abogadas, personal sanitario, etc.) cuya labor es fundamental para apoyar y **acompañar en el proceso de ruptura del vínculo y recuperación.**

En ocasiones, el proceso de salida y reparación puede ser también difícil y frustrante para la persona que acompaña a la víctima, pero **recuerda que tu reacción y tu compromiso pueden salvar vidas y crear un entorno libre de violencia machista.**

La violencia machista no es un problema privado, no es algo que pasa a determinadas mujeres o que solo ocurre en casa. Afecta a una inmensa mayoría de mujeres en nuestro país y tiene múltiples formas.

Es un problema estructural, una violación de los derechos humanos. Como tal, requiere, en primer lugar, de unas políticas públicas fuertes, que pongan freno a la violencia, reconozcan los derechos de las víctimas y se traduzcan en recursos.

En segundo lugar, de la **implicación del conjunto de la sociedad**: que cada persona sea un agente activo de lucha contra la violencia, ayudando a detectarla y acompañando a las víctimas.

05 //

Recursos

¿A DÓNDE PUEDO ACUDIR?

- **Centro de Servicios Sociales** (Atención a la Mujer) de Tarazona: **976 64 10 33**.
Horario de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.
- **Línea 900 504 405** del Instituto Aragonés de la Mujer (IAM)
Horario de lunes a viernes de 15:00 a 8:00 horas, sábados y festivos.
- **976 64 16 91** Policía Local de Tarazona
- **062** Guardia Civil
- **112** Emergencias
- **App ALERTCOPS**
- **Al 016: 24 hs/365 días al año. No deja rastro en la factura.**
También vía WhatsApp: **600 000 016** o vía email: **016-online@igualdad.gob.es**

Gracias
por leer esta guía.

Respetándonos
→ **AVAN**
→ **ZAMOS**
→ *en igualdad*



Fuente general del texto:
GUÍA DE ACTUACIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA

Delegación del Gobierno contra la violencia de género,
Secretaría de Estado de Igualdad contra la violencia de
género, Ministerio de Igualdad.