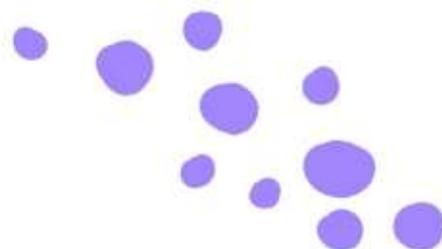


# Guía para Mujeres Migrantes Víctimas de Violencia de Género



Elaborada en el marco del Proyecto **MUJER INMIGRANTE:**  
*Igualdad, fortalecimiento y redes de apoyo para la prevención de la violencia de género*



UNIÓN EUROPEA  
FONDO DE ASILO, MIGRACIÓN E INTEGRACIÓN  
Por una Europa plural



## ÍNDICE

- 1. ¿Para qué sirve esta guía?**
- 2. ¿Qué es violencia de género?**
- 3. Mitos del amor romántico**
- 4. Conoce tus derechos y recursos para salir del ciclo de la violencia**



## 1. ¿Para qué sirve esta guía?

Bienvenida a la Guía de Violencia de Género para Mujeres Migrantes de la Asociación AD Los Molinos. Con esta guía nuestra intención es apoyar a las mujeres migrantes víctimas de violencia en el camino de salida de la situación violenta. Para ello, en las siguientes páginas podrás encontrar información que te ayudará a entender que es la violencia, reconocer si te encuentras en una situación de violencia así como conocer los derechos que como víctima de violencia de género tienes en territorio español e identificar los recursos que se encuentran a tu disposición para abandonar la situación de violencia y avanzar en el camino de recuperación.



## 2. ¿Qué es la violencia de género?

Según palabras del Instituto de las Mujeres, la violencia de género es “aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad (parejas o ex-parejas). El objetivo del agresor es producir daño y conseguir el control sobre la mujer, por lo que se produce de manera continuada en el tiempo y sistemática en la forma, como parte de una misma estrategia”.

### Reconocer la violencia: Tipos de violencia de género

La violencia de género se produce de muchas maneras. Podemos describir cinco tipos de violencia:

Violencia Psicológica	Violencia Ambiental	Violencia Económica	Violencia Física	Violencia Sexual
<ul style="list-style-type: none"><li>• Te insulta.</li><li>• Te desprecia.</li><li>• Te amenaza.</li><li>• Te ridiculiza.</li><li>• Te aísla de tu entorno social</li><li>• Te desvaloriza.</li><li>• Controla tus acciones y comportamientos.</li><li>• Te chantajea y manipula.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rome objetos.</li><li>• Lanza objetos.</li><li>• Conduce de manera temeraria poniendo en riesgo tu vida y/o la de tu familia.</li><li>• Destruye aquello que tiene valor para ti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Controla tus gastos.</li><li>• Te esconde el dinero.</li><li>• Se niega a pagar la pensión alimenticia de vuestras/os hijas/os en común.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Te empuja.</li><li>• Te da bofetadas.</li><li>• Te da patadas.</li><li>• Te escupe.</li><li>• Te da puñetazos.</li><li>• Te produce quemaduras.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Te fuerza a mantener contactos sexuales no deseados.</li></ul>

## Reconocer la violencia: ¿Cómo evoluciona la violencia de género?

La violencia no se produce de la noche a la mañana. Ésta evoluciona poco a poco, de manera que la víctima a menudo no se da cuenta de lo que se está produciendo hasta que las consecuencias psicológicas, económicas, sociales y físicas hacen más difícil abandonar al agresor.



La violencia sigue la forma de un ciclo en que se pueden distinguir tres fases: Fase de Tensión, fase de explosión de la violencia o agresión, y la fase de luna de miel o arrepentimiento:

### Fase de Tensión:

El agresor acumula gradualmente la tensión. Se empiezan a producir formas más sutiles de violencia, como humillaciones, gritos, insultos, chantaje emocional, manipulaciones, rotura de objetos, etc. Se aprecian cambios de ánimo repentinos y reacciones inesperadas. Ante estas reacciones la mujer se siente a menudo culpable del humor del agresor y trata de evitar el conflicto y minimizar la tensión.

### Fase de Explosión de la violencia o Agresión:

Se acumula la tensión y se produce un estallido de la violencia, mediante agresiones físicas y sexuales, maltrato psicológico, etc. En esta fase la víctima no tiene ningún control sobre la situación, nada que haga va a calmar al agresor y resulta difícil reaccionar.



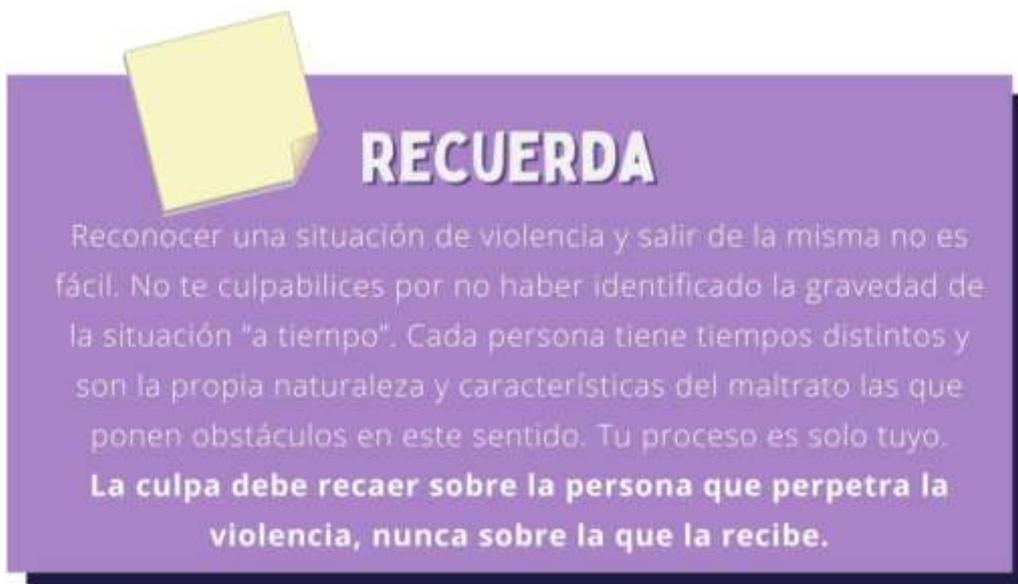


### **Fase de arrepentimiento o luna de miel:**

El agresor se arrepiente y pide perdón. En esta fase la tensión se reduce drásticamente o desaparece y el agresor utiliza excusas para explicar su comportamiento y tiene numerosas muestras de afecto y romanticismo (hace regalos, expresa su amor y afecto, etc.). Expresa una verdadera voluntad de cambio e incluso promete que nunca más volverá a ocurrir. Pero pasado un tiempo, esta fase será sustituida por la fase de Tensión.

## **Reconocer la violencia: Signos de alerta**

La violencia a menudo se desarrolla de manera silenciosa y puede ser difícil para las víctimas darse cuenta de que están siendo maltratadas. En este sentido es básico conocer ciertas señales de alerta que nos permitan reconocer el peligro de la situación en que nos encontramos, ya que cuanto antes tomemos la decisión de abandonar la relación violenta más fácil será hacerlo y menos serán los daños provocados por el agresor.



**RECUERDA**

Reconocer una situación de violencia y salir de la misma no es fácil. No te culpabilices por no haber identificado la gravedad de la situación "a tiempo". Cada persona tiene tiempos distintos y son la propia naturaleza y características del maltrato las que ponen obstáculos en este sentido. Tu proceso es solo tuyo.

**La culpa debe recaer sobre la persona que perpetra la violencia, nunca sobre la que la recibe.**

Algunos de los signos que podemos tener en cuenta son:

- Se pone celoso sin razón alguna. Te acusa de serle infiel.
- Te pide que no veas o hables con tus amigas o amigos.
- Critica a tus amigas/os y familiares.
- Revisa tus llamadas y mensajes.
- Pasa sin explicación de ser cariñoso a agresivo.
- Se burla de ti y te humilla en público.
- Cuando se enfada golpea objetos, como una puerta o una pared.
- No tiene en cuenta ni respeta tus deseos.
- Te echa la culpa de sus enfados.
- Controla tu forma de vestir.

- Tienes miedo constante a decir algo que le enfade.

### Reconocer la violencia: Las consecuencias

La violencia de género es una experiencia dolorosa y traumática, que provoca múltiples consecuencias sobre las víctimas.

Estas consecuencias pueden ser “visibles” o “invisibles”, es decir, consecuencias que no se pueden observar a simple vista, pero que afectan nuestra vida, salud y relaciones en gran medida. Es importante reconocer la gravedad de todas las secuelas provocadas por la violencia y tratarlas.

Consecuencias Psicológicas	Consecuencias Físicas
<p>Ansiedad, miedo, depresión, insomnio, trastornos alimenticios, sentimientos de culpa, sensación de estar atrapada y que nada va a permitir salir de la situación, síndrome de estrés post-traumático, dificultad para reaccionar, necesidad de ocultar la situación, nerviosismo.</p>	<p>Palpitaciones, dolores de cabeza y musculares, enfermedades cardiovasculares, cansancio, traumatismos, lesiones físicas graves y en ocasiones irreversibles.</p>
	Consecuencias Sociales
	<p>Pérdida de vínculo con amistades y familiares, pérdida de apoyos que puedan ayudar a salir de la situación de violencia, dificultades económicas.</p>

### 3. Mitos del amor romántico

El ideal del amor presente en nuestra sociedad genera unas expectativas poco realistas y peligrosas que promueven relaciones tóxicas y hacen que sea más fácil entrar en el ciclo de la violencia, así como más difícil el salir de la situación violenta.

Conocer los mitos que transmite la sociedad sobre este ideal del amor, lo que se conoce como “amor romántico”, nos permite observar las relaciones desde un punto de vista más saludable y nos protege contra algunas de las ideas y supuestos que impiden a las mujeres separarse de su agresor.



### Mito 1: La media naranja

Idea de que estamos predispuestas a una persona, y que esa persona es la única a que vamos a amar y la única que nos va a amar. Sin esa persona estamos incompletas.

#### Desmitificando

Eres una naranja entera y no necesitas a nadie que te llene. Tú sola te completas. A lo largo de tu vida vas a encontrar muchas personas que te amen y que ames.



### Mito 2: Quién bien te quiere te hará llorar

El dolor es parte de la relación, El amor verdadero es como una explosión, nos tiene que hacer llorar. Sino, es aburrido. Si sufres es porque sientes algo.

#### Desmitificando

Quién bien te quiere, no te hará llorar. Si una persona realmente te quiere y te respeta no te hará daño, si tu pareja te hace sufrir no pienses que es algo normal, miralo como una señal de alarma.



### Mito 3: El amor todo lo puede

El amor vence todas las adversidades. No lo dejes, tu amor podrá curarlo. Si te quiere cambiará por tí.

#### Desmitificando

El amor no puede arreglar todo, si algo está roto el amor no tiene poder curativo. El amor no lo va a hacer cambiar, ni el amor justifica que todo sea perdonado.



### Mito 4: Los celos son una prueba de amor

Si está celoso es porque te quiere, quiere decir que le importas. Es normal que no le guste verte con otros hombres.

#### Desmitificando

Los celos son una prueba de poder y control. Te indican que tu pareja te ve como una posesión y que se centra en sus necesidades e inseguridades en vez de preocuparse por lo que tú necesitas. Es muy posible vivir experiencias de amor sin celos.

## 4. Conoce tus derechos y recursos para salir del ciclo de la violencia

### Derechos de las mujeres migrantes en materia de violencia de género

#### Mujeres en situación irregular

Si te encuentras en situación irregular y denuncias una situación de violencia de género no se iniciará el procedimiento administrativo sancionador por encontrarse irregularmente en territorio español (infracción grave).

En caso de encontrarse abierto un procedimiento administrativo sancionador iniciado previo a la denuncia éste quedaría suspendido, y en su caso, la ejecución de las órdenes de expulsión o de devolución eventualmente acordadas.

Una vez hayas interpuesto la denuncia puedes obtener una autorización de residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales desde el momento en que se haya dictado a tu favor una orden de protección o emitido informe del Ministerio Fiscal en el que se aprecie la existencia de indicios de violencia de género.

En caso de dictarse una sentencia condenatoria o una resolución judicial de la que se deduzca que has sido víctima de violencia de género la autorización de residencia será definitiva, con una duración de 5 años.

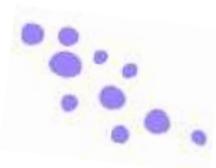
Si tienes hijos menores de edad o que tengan una discapacidad y no sean objetivamente capaces de proveer a sus propias necesidades, en el momento que hayas solicitado a tu favor la residencia o en cualquier momento posterior a lo largo del proceso penal podrás solicitar para ellos la autorización de residencia por circunstancias excepcionales o autorización de residencia y trabajo en caso de que fueran mayores de 16 años y se encuentren en España en el momento de la denuncia.

Con una sentencia no condenatoria o con una resolución de la que no pueda deducirse la situación de violencia de género, se denegaría la autorización de residencia provisional y se iniciaría o continuaría el procedimiento administrativo sancionador por estancia irregular en territorio español.



#### Mujeres con permiso de extranjería dependiente del agresor

Si tienes la residencia en condición de familiar de ciudadano de un Estado miembro de la Unión Europea o de un Estado parte en el Acuerdo sobre el Espacio Económico Europeo puedes conservar el derecho de residencia en el caso de nulidad matrimonial, divorcio o cancelación de la inscripción como pareja registrada cuando exista una orden de protección a



tu favor o un informe del Ministerio Fiscal en el que se indique la existencia de indicios de violencia de género.

Así mismo, si estás reagrupada con tu cónyuge o pareja y se dicta una orden de protección a tu favor o existe un informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de la violencia puedes obtener una autorización de residencia y trabajo independiente, con una duración de 5 años.

Concedida la autorización provisional de residencia y trabajo, la mujer extranjera puede acceder a derechos como los siguientes:

- La renta activa de inserción, a la que tienen derecho las mujeres extranjeras que residan legalmente en España y reúnan el resto de requisitos exigidos.
- La ayuda económica del artículo 27 de la Ley Orgánica 1/2004, a la que tienen derecho las mujeres extranjeras víctimas de violencia de género titulares de una autorización de residencia y trabajo en España que reúnan el resto de requisitos exigidos.

### **Derecho a la protección internacional**

Si existe un temor fundado a ser perseguida por motivos de género, se reconocerá el estatuto de refugiada a la mujer que se encuentre por esta razón fuera de su país de origen y no pueda acogerse a la protección de dicho país. En este sentido, pueden ser motivos de persecución basados en el género la violencia ejercida por la pareja o expareja y otras formas de violencia sobre la mujer, tales como la mutilación genital femenina, el matrimonio forzado, la violencia sexual o la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual, siempre que, en cualquier caso, concurren los demás requisitos exigidos para el reconocimiento del derecho de asilo.

## **Recursos para víctimas de violencia de género en la Comunidad de Madrid**



### **Teléfonos**

**012 Mujer:** El 012 es el teléfono de la Comunidad de Madrid, al que puedes denunciar. Está atendido por psicólogas y podrás recibir información sobre acudir si sufres algún tipo de violencia de género pero aún no has decidido los recursos disponibles (jurídicos, administrativos y sociales). Además, si detectan una situación urgente o crítica se hace un desvío automático al teléfono de emergencia 112. Además de en español, ofrecen la atención en inglés, francés y rumano. No deja rastro en la factura.

**016:** El servicio 016 ofrece información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial inmediata a todas las formas de violencia contra las mujeres. Ofrecen atención telefónica,

online y por WhatsApp. Ofrecen atención en 53 idiomas las 24 horas del día. Además, si detectan una situación urgente o crítica se hace un desvío automático al teléfono de emergencia 112. No deja rastro en la factura.

**112:** Llamar en caso de emergencia, si te encuentras en una situación de peligro. A través de este teléfono se pone en marcha la intervención de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y la atención sanitaria urgente.

**091:** Teléfono de emergencia de Policía Nacional.

## Recursos Presenciales

**Puntos Municipales del Observatorio Regional de Violencia de Género:** Servicio dirigido a mujeres víctimas de violencia de género que ofrece atención e intervención social, tratamiento psicológico individual, asesoramiento jurídico, acceso a otros recursos de la Red Municipal de Atención a Víctimas de Violencia de Género en el ámbito de la pareja o expareja.

Es necesario disponer de medidas judiciales de protección. Ofrecen un servicio de atención telefónica para mujeres no hispanoparlantes.

- Puntos Municipal I del Observatorio Regional de Violencia de Género  
Atiende a mujeres residentes en los distritos de Barajas, Centro, Ciudad Lineal, Chamartín, Chamberí, Fuencarral-El Pardo, Hortaleza, Moncloa-Aravaca, Moratalaz, Retiro, Salamanca, San Blas, Tetuán y Vicálvaro.  
**Teléfono:** 914 061 658  
**Correo:** [puntomunicipalop@madrid.es](mailto:puntomunicipalop@madrid.es)
- Puntos Municipal I del Observatorio Regional de Violencia de Género  
Atiende a mujeres residentes en los distritos de Arganzuela, Carabanchel, Latina, Puente de Vallecas, Usera, Villa de Vallecas y Villaverde.  
**Teléfono:** 914 722 001  
**Correo:** [puntomunicipalop2@madrid.es](mailto:puntomunicipalop2@madrid.es)
- [Haz clic aquí para ver todos los Puntos Municipales del Observatorio Regional de Violencia de Género de la Comunidad de Madrid](#)



**Servicio de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género:** Servicio dirigido a mujeres víctimas de violencia de género que ofrece servicio de acogida y atención inmediata de emergencias, protección, alojamiento y cobertura de necesidades básicas más urgentes a las mujeres y sus hijas/os, atención social, atención psicológica, atención socioeducativa, asesoramiento jurídico, acceso a Centros de Emergencia y derivación a Casas de Acogida. No es necesario disponer de medidas judiciales de protección. Ofrecen un servicio de atención telefónica para mujeres no hispanoparlantes.

**Teléfono:** 900 222 100, indicando que deseas contactar con el Equipo Técnico del S.A.V.G. 24 horas.

### Qué hacer cuando tomes la decisión

Si decides salir de la situación de violencia es posible que te encuentres “perdida” y no sepas por donde empezar.

A continuación te presentamos algunas indicaciones de los pasos que puedes dar para abandonar la situación de violencia.

**Pide ayuda**

Establece contacto con los recursos especializados de que te hemos hablado. Habla con tu trabajadora o trabajador social sobre la situación. Esto te va a permitir contar con información y orientación de profesionales, así como acceder a los recursos que te van a permitir abandonar la situación de violencia. Busca apoyos en tu entorno que te puedan acompañar a estos recursos, con que puedas hablar y recibir apoyo emocional.



**Acude tu centro de salud**

Si has sufrido violencia agresiones físicas o sexuales acude tu centro de salud o al servicio de Urgencias de un hospital cercano. Tras ser atendida no olvides solicitar una copia del informe médico o del parte de lesiones.



### Presenta una denuncia y pide una orden de protección

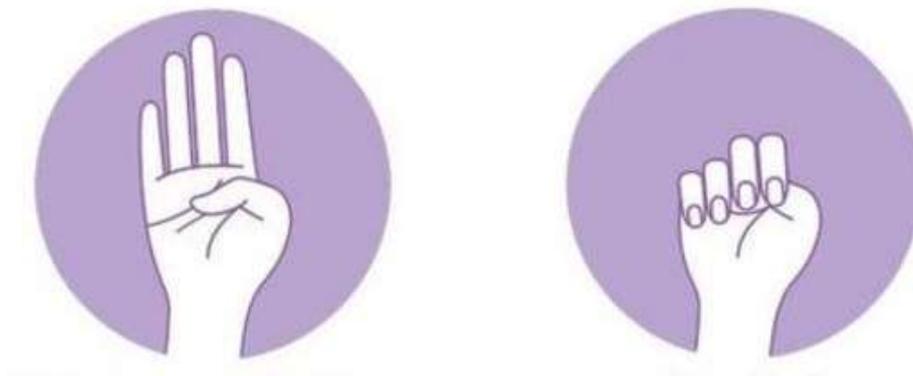
Denuncia los hechos sufridos ante la guardia civil o la policía nacional y solicita una copia de la denuncia. Pide también en comisaría, en el puesto de la guardia civil, en la oficina de servicios sociales o ante el juzgado correspondiente una orden de protección. Recuerda que presentar una denuncia es decisión tuya. Hazlo cuando estés segura.



Te recomendamos también conocer la “señal de socorro”. Se trata de una iniciativa impulsada a través de las redes para ayudar a las víctimas de violencia de género.

Te permite alertar a tu interlocutor, en caso de encontrarte en medio de una videollamada o a la gente de tu alrededor, si te encuentras en un lugar público, de que estás sufriendo violencia de género. En caso de conocer el gesto, la persona sabrá que debe alertar a los servicios de emergencia.

Este gesto consiste en ocultar el pulgar en la palma de la mano de la siguiente manera:



Y recuerda, es normal sentir miedo, inseguridad e incluso culpabilidad a la hora de abandonar una situación de violencia. Éstas emociones son normales y consecuencia de los hechos que has vivido. No olvides que hay personas, asociaciones y servicios a tu alrededor que te van a apoyar y acompañar a lo largo de todo este proceso, **no estás sola.**