



Mujeres Opañel

GUÍA DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO PARA MUJERES MIGRANTES Y SUS FAMILIAS





1. ¿QUÉ CONLLEVA EL PROCESO MIGRATORIO?	pag 4
2. ASPECTOS TEÓRICOS SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO QUE ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS ¿Qué es la violencia de género? ¿Por qué se instala y mantiene la violencia en una relación de pareja? ¿Cómo se manifiesta la violencia de género? ¿Cuántos tipos existen? ¿Cómo se instala esta violencia de género? Conoce la pirámide de la violencia ¿Cómo funciona la violencia de género en la pareja?	pag 6
3. REDES SOCIALES: UN ESPACIO PARA LA VIOLENCIA Conoce más tipos de ciberviolencia ¿Qué puedo hacer para protegerme en la red?	pag 14
4. Y MI HIJA, ¿PUEDE ESTAR SIENDO VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO? Si estoy sufriendo violencia de género, ¿mis hijos e hijas también son víctimas? ¿Cómo puedo saber si mi hija está en una relación basada en la violencia de género? Mi hija es víctima de violencia de género y ahora, ¿qué puedo hacer?	pag 20
5. ¿A DÓNDE PUEDO DIRIGIRME?	pag 28
6. BIBLIOGRAFÍA	pag 30

1. ¿QUÉ CONLLEVA EL PROCESO MIGRATORIO?



Cuando se habla de mujer migrante parece que todas fuésemos iguales, tuviésemos las mismas necesidades y la misma historia de vida. Aunque se pueden tener en común ciertos factores psicosociales, no hay un solo perfil de mujer migrante. Esto mismo ocurre cuando se habla de los motivos que hemos tenido para salir de nuestros países. Hasta el año 2016, había un mayor número de hombres migrantes. Sin embargo, a partir de 2017 somos las mujeres las que más emigramos de nuestros países buscando una vida mejor (Statista, 2021).

Nuestro proceso migratorio va a estar condicionado por el hecho de ser mujer, tanto en las motivaciones que nos llevan a emigrar, como en las consecuencias psicosociales del mismo:

¿Por qué emigramos?	¿Qué nos encontramos al llegar a España?	¿Cuáles son las consecuencias de ello?
Motivación propia o ajena. Quién decide nuestra migración.	<ul style="list-style-type: none"> • Presión por mandar dinero a casa. • Falta de red social (amigas, familia...) • Desconocimiento de la ciudad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés. • Frustración. • Ansiedad. • Culpa. • Cambio de roles. • Desarraigo. • Choque de expectativas. • Aislamiento y/o soledad.
Condicionamientos de género y normas religiosas.	<ul style="list-style-type: none"> • Poco conocimiento acerca del proceso migratorio. • Prejuicios y discriminación. • Escasa comprensión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad de acceso a recursos (vivienda, servicios, empleo...). • Dificultades con el idioma. • Dificultad de integración.
Violencia de género o intrafamiliar, violencia estructural.	<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad formal (ley Igualdad 2007) • Choque de expectativas en el rol de la mujer 	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerabilidad para nuevas relaciones violentas. • Discriminación por género.
Búsqueda de alternativas a la pobreza, desempleo, falta de oportunidades para promocionar.	<ul style="list-style-type: none"> • Precariedad laboral. • Dificultad para homologar títulos. • Dificultad para conciliar. • Dificultades para tramitar documentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accidentes laborales y enfermedades. • Dificultad para conseguir documentación. • Desprotección en el trabajo. • Estatus más sólido tras regularizar situación administrativa. • Dificultad para conseguir empleos estables.

Estas consecuencias hacen que nuestra adaptación al nuevo país sea más lenta y difícil. No solo es lo que dejamos en nuestro país de origen, sino, además, lo que nos encontramos al llegar, produciendo un choque con nuestras expectativas previas. A pesar de esto, la migración también nos ayuda a conocernos mejor, confiar y potenciar nuestras capacidades fomentando así, nuestro empoderamiento.

Cuando emigramos, con frecuencia, dejamos en nuestros países unos modelos diferentes sobre los papeles de la mujer y el hombre en la vida. En España puede que nos encontremos con modelos más igualitarios, que dicen que mujeres y hombres tenemos los mismos derechos y obligaciones y que podemos hacer las mismas cosas y tener la misma libertad.

Sin embargo, al llegar a España, nos encontramos con mucha información (televisión, Internet u otros medios de comunicación) que en muchas ocasiones pueden poner en entredicho las ideas que teníamos. Pero a su vez, nos encontramos con nuevos derechos como mujeres, más oportunidades de estudiar, acceso a la planificación familiar, determinadas oportunidades o recursos que no teníamos antes o que no habíamos usado. Puede que empecemos a pensar o comportarnos de otra forma, a plantearnos lo que nosotras queremos y deseamos como mujeres, y el papel que nos ha asignado la sociedad por el hecho de serlo.

¿Por qué emigramos?	¿Qué nos encontramos al llegar a España?	¿Cuáles son las consecuencias de ello?
Búsqueda de mejora de expectativas de futuro (formación hijas/os...).	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de redes de apoyo. • Políticas migratorias que dificultan la entrada de personas inmigrantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarraigo. • Separación de la familia. • Bajada de estatus. • Desajuste en el reencuentro familiar.
Discriminación	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidad de ser víctima de actitudes racistas. • Triple discriminación: por ser mujer, migrante y con déficit de recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de estatus social y económico. • Desarraigo
Reunificación familiar en país de destino.	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor facilidad para tramitar documentación. • Responsabilidades familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo social. • Más posibilidad y en menos tiempo de acceder a recursos. • Desajuste de expectativas y otros. • Cambio de roles. • Frustración.
Inseguridad, corrupción o delincuencia organizada.	<ul style="list-style-type: none"> • Trámites administrativos. • Racismo • Falta de redes de apoyo. • Políticas migratorias que dificultan la entrada de personas inmigrantes. • Precariedad laboral. • Desprotección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desajuste de expectativas. • Frustración. • Ansiedad. • Culpa. • Aislamiento y/o soledad.



2. ASPECTOS TEÓRICOS SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO QUE ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

La violencia de género, según las Naciones Unidas es “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 producen en la vida pública como en la vida privada”. (Resolución de la Asamblea General 48/104, 1993).

Continuando con las declaraciones de la ONU, también constata que: “La violencia contra la mujer es a la vez universal y particular porque no hay ninguna región en el mundo, ningún país ni ninguna cultura en que se haya logrado que las mujeres estén libres de violencia”.

La violencia de género es un problema de salud pública. El impacto de la violencia de género en la salud física y psicológica de las mujeres que la sufren y de sus hijas e hijos, es tan grave y de tan alta incidencia en la población que supone un problema de primer orden que afecta al sistema sanitario en su conjunto, y en el que este sistema está profundamente implicado.



Algunas manifestaciones de la violencia de género son: el tráfico de mujeres con fines de explotación sexual; la agresión, el abuso y el acoso sexual; la mutilación genital femenina; el aborto selectivo y el infanticidio femenino; las violaciones de mujeres en conflictos armados; los crímenes de honor, la violencia de género en las relaciones de pareja, etc.

¿Qué es la violencia de género en las relaciones de pareja?

En el año 2004 se aprobó en España la “Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género”, que define la violencia de género en el ámbito de la pareja como: “Todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de la libertad, perpetradas por un hombre hacia una mujer que sea o haya sido esposa, o mujer que esté o haya estado ligada a él por una análoga relación de afectividad aun sin convivencia”.



¿POR QUÉ SE INSTALA Y MANTIENE LA VIOLENCIA EN UNA RELACIÓN DE PAREJA?

Los modelos de organización social aún vigentes nos dicen cómo tiene que ser la mujer, cómo tiene que ser el hombre y cómo han de relacionarse, dando poder a los hombres sobre las mujeres en todos los ámbitos, incluido el de la relación de pareja. Esta forma de organización social es la que comúnmente se denomina **Patriarcado**.

El privilegio de mandar, controlar, decidir, ha sido tradicionalmente asignado a los hombres y la obligación de complacer, obedecer y restringir su libertad, a las mujeres. Estos derechos y deberes han sido atribuidos a mujeres y hombres mediante las diferentes legislaciones, los usos, costumbres y tradiciones culturales de cada país, comunidad, grupo, etc y son los conocidos como **estereotipos de género**.

Uno estereotipo femenino muy común es la búsqueda del amor y a raíz de ahí, se han ido creando y extendiendo a través de películas, cuentos, programas de televisión, juegos, publicidad, etc... una serie de creencias que reciben el nombre de **mitos del amor romántico**. Estos mitos son aprendidos desde la

infancia y nos influyen a la hora de establecer relaciones de pareja, aumentando la probabilidad de sufrir violencia en las mismas. Algunos de los más conocidos, según los trabajos de Yela (2003) y Ferrer et al. (2010) son:

1. Mito de la media naranja: creer que tenemos otra mitad, un alma gemela y que estamos incompletas sin esa mitad. Este mito puede llevarnos a aceptar lo que no nos agrada, por considerarlo parte de nuestra predestinación.

2. Mito de la fidelidad: este mito tiene lecturas diferentes, ya que, la infidelidad aún no está igualmente valorada en chicas y en chicos, siendo más permisiva y normalizada en estos últimos. Además, en determinados países, en los que la poligamia está autorizada, solo se les permite a los hombres.

3. Mito de los celos: una creencia que relaciona los celos con el verdadero amor e incluso como ingrediente imprescindible, puesto que la falta de los mismos se relacionaría con el no amor. Este mito puede conducir a comportamientos egoístas, represivos e incluso violentos y constituye un verdadero problema en relación con la violencia de género, porque justifica como amor algo que no es más que una forma de dominio y poder.

4. Falacia del cambio por amor: el amor se considera como una lucha para salvar a los hombres y convierte a las chicas en salvadoras de sus novios. A través de este mito las mujeres se sitúan en un continuo sentimiento de esperanza (Lagarde, 2005).

5. Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato: es la consideración de que en el amor es compatible dañar a la otra persona, siguiendo las frases “los que se pelean se desean” o “quien bien te quiere te hará sufrir”. Este mito legitima cualquier comportamiento dañino o violento en nombre del amor romántico.

6. El amor verdadero lo perdona/aguanta todo: unido al mito anterior, encontramos esta idea de que en el amor todo es perdonable, un argumento basado en el chantaje que pretende manipular la voluntad de la persona imponiéndole los criterios propios. Se refleja mucho en frases como “si me amaras de verdad lo harías”, “si no me perdonas es porque no me quieres de verdad”.

7. Si me ama debe renunciarse a la intimidad: basado en la creencia de que en una relación de pareja no debe haber secretos. Este mito conduce a la creencia de que hay que saber todo de la otra persona si realmente te quiere, renunciado así, a la intimidad de cada cual.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA VIOLENCIA DE GÉNERO? ¿CUÁNTOS TIPOS EXISTEN?

La relación de violencia de género no comienza con una bofetada, ya que, en ese caso, cualquier mujer huiría asustada. Suele comenzar con una violencia psicológica más sutil, la cual puede confundirse con atenciones y cuidados, tras la que van apareciendo diferentes formas de ejercer violencia en la pareja que suelen dividirse en: violencia psicológica, violencia física y violencia sexual. Es importante señalar que toda la violencia es psicológica, puesto que conlleva un daño emocional y personal.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA. Cualquier conducta física o verbal, activa o pasiva, que trata de producir en la mujer intimidación, desvalorización, sentimientos de culpa o sufrimiento.

Abuso emocional: ridiculizar, menospreciar, humillar, desvalorizar, obligar a hacer cosas, exigir, desautorizar ante hijas e hijos, tratarla como a una niña pequeña, ignorar su presencia, controlar su aspecto físico, etc.

Control y aislamiento: controlar lo que hace la mujer, a quién mira y habla, qué lee, dónde va, etc.; interrogar sobre la gente con la que ha tenido algún tipo de contacto; acusarla de infidelidad; criticar constantemente todo su entorno; prohibir o limitar el relacionarse con amistades y familia; usar los celos y el interés para justificar estas acciones.

Abuso económico: gestionar el dinero de la pareja, controlando y limitando el acceso de la mujer tanto al dinero como al trabajo para conseguirlo.

Intimidación: infundir miedo usando miradas, acciones o gestos; romper cosas; destruir y/o dañar objetos y/o animales domésticos a los que la mujer tiene apego y cariño; mostrar armas.

Negación, culpabilización, minimización: afirmar que el abuso no está ocurriendo, minimizando la severidad del mismo y responsabilizando a la mujer de lo que ocurre.

Uso de amenazas: amenazar con infligir lesiones y/o matar, suicidarse, echarla de casa o abandonarla, etc.



VIOLENCIA FÍSICA. Cualquier conducta que integre el uso intencional de la fuerza contra el cuerpo de otra persona, de tal modo que encierre el riesgo de lesión física daño o dolor, sin importar el hecho de que esa conducta no haya tenido esos resultados.

Abofetear, empujar, golpear, dar puñetazos, patadas, estrangular, utilizar un arma u objeto con el fin de causar una lesión, privar de cuidados médicos, etc., son ejemplos de violencia física.

VIOLENCIA SEXUAL. Cualquier intimidación sexual forzada, ya sea con amenazas, intimidación, coacción, o por llevarse a cabo en estado de inconsciencia o indefensión de la mujer.

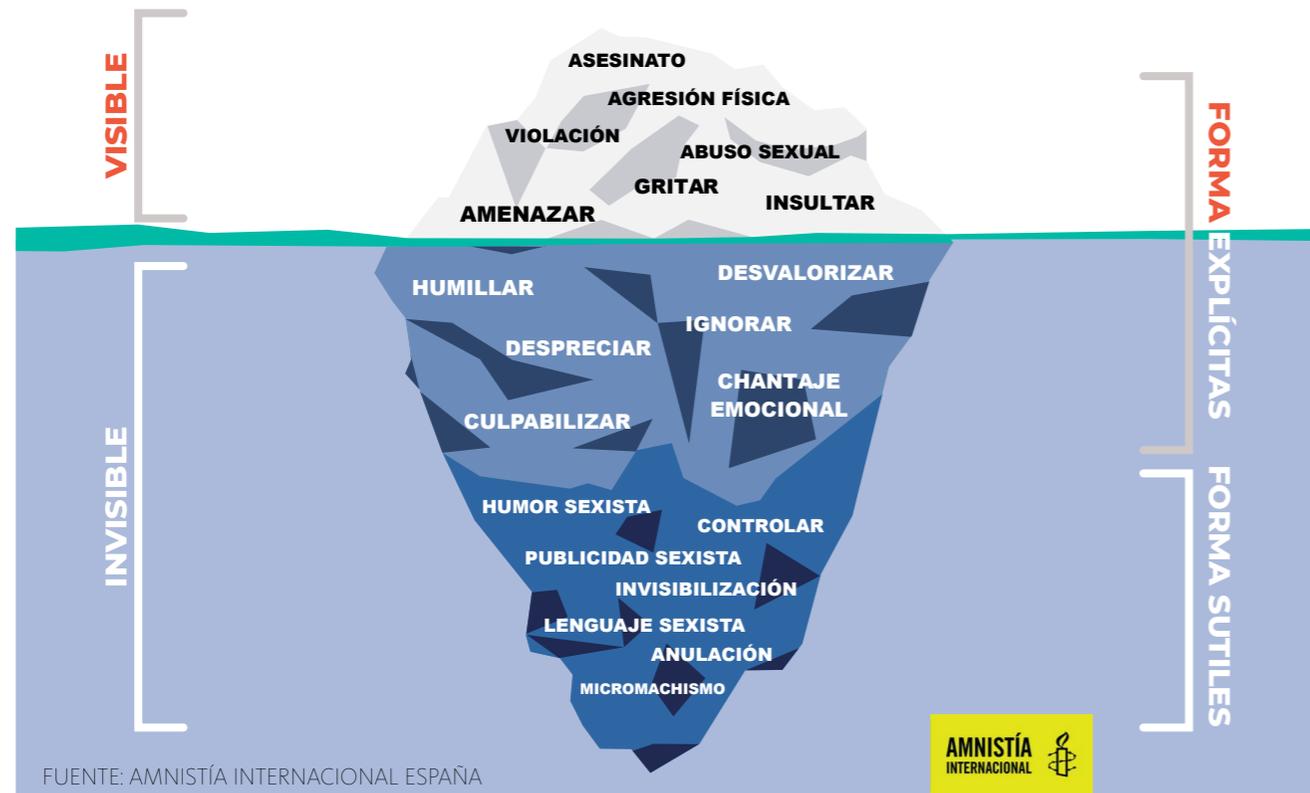
Existen varias maneras de coaccionar: exigir mantener relaciones aunque la mujer no lo desee; ponerse irritable, agresivo o violento si la mujer no accede a mantener relaciones sexuales; obligarla a prácticas sexuales no deseadas por la mujer; requerirla sexualmente en momentos o lugares inapropiados (en presencia de los hijos, amamantando, después de una paliza, tras un ataque de celos, cuando está enferma...; compararla en el ámbito sexual con otras mujeres para humillarla; ocuparse de su propio placer, sin tener en cuenta las necesidades femeninas; mostrarse desconsiderado y violento al mantener relaciones sexuales.

¿CÓMO SE INSTALA ESTA VIOLENCIA DE GÉNERO? CONOCE LA PIRÁMIDE DE LA VIOLENCIA

En palabras de Romero (2004), el proceso por el que se va instalando la violencia en la pareja, sería el siguiente : “La progresión de la violencia en la pareja puede ejemplificarse con una pirámide, que tendría los siguientes escalones: en la base se situarían las **actitudes y los comportamientos de desigualdad, de asimetría y abuso**, y, en progresión ascendente, en el segundo escalón aparecerían los **comportamientos confusos que podrían parecer amorosos**, en el tercero, **la violencia psicológica**, y por último, la violencia física, aumentando en gravedad los episodios violentos a medida que avanza la relación y se asciende en la pirámide.”

Esta pirámide es como un iceberg, del que la parte visible es la violencia física y el asesinato, y la invisible es la violencia psicológica y la desigualdad que la sustenta.

EL ICEBERG DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



¿CÓMO FUNCIONA LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA?

La teoría del Ciclo de la Violencia (Walker, 1979), explica la dinámica cíclica de la violencia en la pareja, en la que se alternan diferentes fases que se van repitiendo en el tiempo. Estas fases son: la fase de tensión, la fase de explosión y la fase de luna de miel o de arrepentimiento.

Las **fases de tensión** son las épocas o momentos que se caracterizan por una violencia psicológica que va aumentando en intensidad y que va generando una tensión creciente hasta llegar a las **fases de explosión**. En éstas se produce la descarga de esa tensión acumulada en forma de una conducta violenta más intensa (una agresión física, una explosión de violencia psicológica). Tras esto llegan las **fases de arrepentimiento o luna de miel**, en las que se relaja la tensión y en las que el hombre puede mostrar arrepentimiento por lo ocurrido, prometer que no va a volver a ocurrir y tener conductas más positivas hacia la mujer para que le perdone y no le deje. Una vez que ya se ha tranquilizado la mujer y todo parece ir bien, poco a poco, van volviendo a aparecer las conductas negativas, abusivas y de maltrato psicológico, es decir, vuelven las fases de tensión. Y así, sucesivamente.

Estos cambios cíclicos de comportamiento producen en la mujer la sensación de que su pareja tiene dos caras, que son el bueno y el malo. Estos cambios generan dependencia emocional en la mujer porque ésta espera continuamente que el bueno vuelva a aparecer (expectativas de cambio).



FUENTE: Rubén Suárez Psicólogo



3. REDES SOCIALES: UN ESPACIO PARA LA VIOLENCIA



Las redes sociales son una herramienta de gran ayuda para quienes vivimos fuera de nuestro país. Nos permiten hablar y ver a nuestra gente y por muy lejos que estemos, tener contacto cotidiano con nuestra familia y amistades.

En los últimos años hemos sido testigos de la evolución de la comunicación digital mediante el desarrollo de herramientas y dispositivos que nos permiten contactar de forma inmediata con las personas. Aunque estas herramientas se han creado con el objetivo de mejorar nuestra vida, existen quienes han encontrado en ellas nuevas formas para molestar, dañar o delinquir, y también, para ejercer la violencia de género. Esta mala práctica recibe el nombre de ciberviolencia de género.

La **ciberviolencia de género** se refiere a las distintas formas en las que, a través de las TICs, se pretende causar o se causa daño a una o varias personas, con el objetivo de reforzar o mantener, por un lado, la superioridad del hombre y por otro, la inferioridad de la mujer a través de formas propias del patriarcado (García y Mindek, 2021).



Esta forma de acoso puede darse de múltiples formas, desde comentarios generales en contra del sexo opuesto (por ejemplo, criticar a las chicas en páginas de fútbol por la presencia de chicas) o ataques a personas concretas, yendo contra su libertad y/o intimidad (controlar lo que hace en redes sociales o en internet en todo momento).

Este tipo de ciberacoso normalmente se da en parejas, que buscan controlar en todo momento a la otra persona. No obstante, también puede darse entre desconocidos solo por pertenecer al sexo opuesto. Existen diferentes **modos y medios para ejercer este tipo de violencia**.

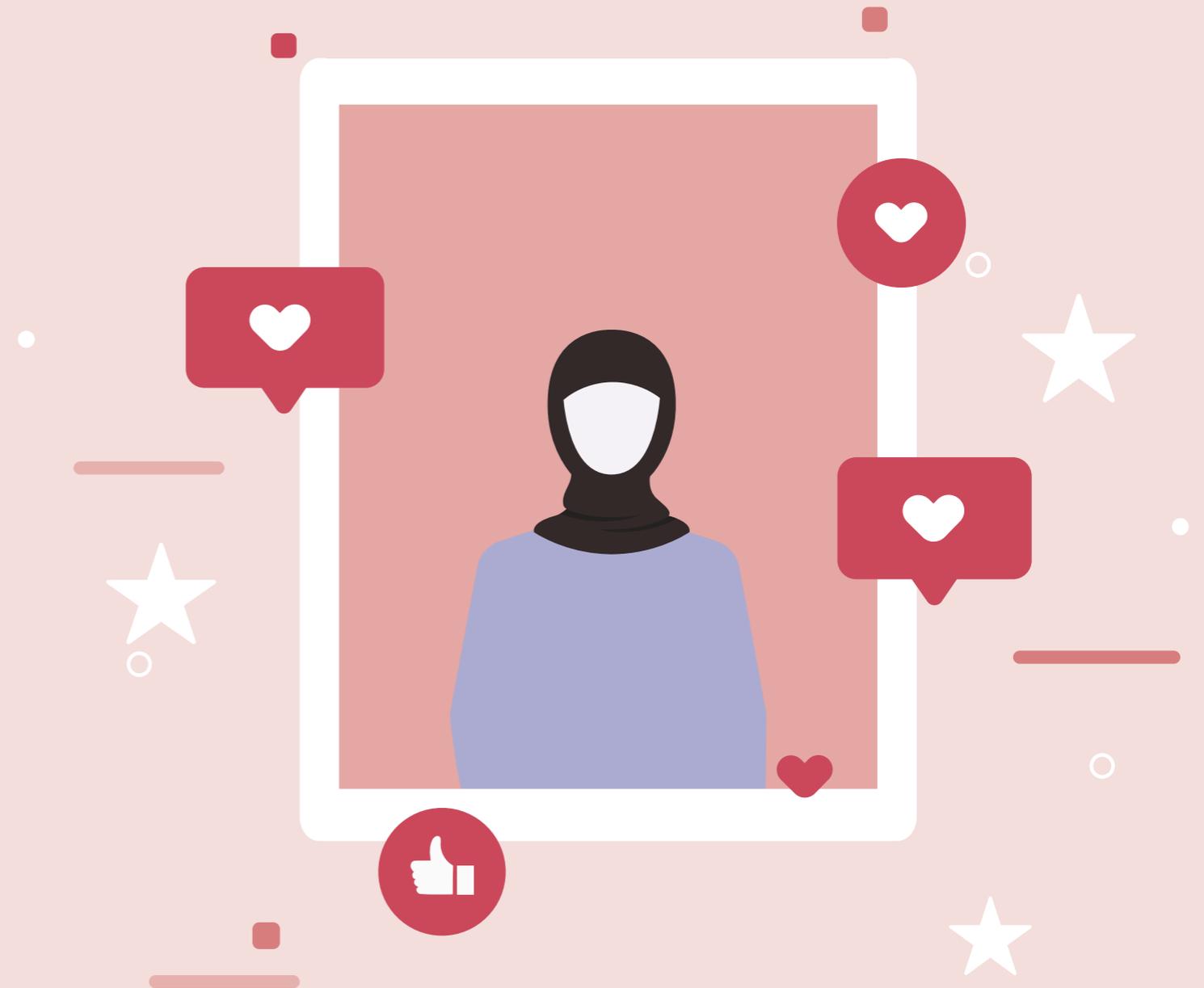
Algunos de ellos pueden ser los siguientes:

- Prohibir o limitar los contactos que se tengan en el móvil y en las redes sociales.
- Espiar el móvil.
- Controlar las fotos que puede publicar y compartir en redes sociales.
- Controlar lo que hace en las redes sociales.
- Exigir que demuestre dónde y con quién está mediante fotos y geolocalización.
- Obligarla o coaccionarla a que envíe fotos íntimas (de carácter sexual).
- Amenazar con usar las fotos íntimas enviadas.
- Coaccionar para que le facilite sus claves personales.
- Acceder a las cuentas de la víctima sin su permiso.
- Usurar la identidad de la víctima, haciéndose pasar por la misma en diferentes lugares de la red.
- Prohibir a la víctima la utilización de diferentes redes sociales o herramientas cibernéticas.
- Enviar amenazas, insultos o contenido desagradable a la víctima.
- Acosar a la víctima, persiguiéndole a través de todos los sitios web que frecuenta habitualmente.
- Llamar o mensajear de forma constante, a pesar de pedirle que no lo haga o no obtener respuesta.
- Mostrar enfado por no tener siempre una respuesta inmediata online.

Si crees que estás en alguna de estas situaciones, debes saber que estás siendo víctima de prácticas de abuso y acoso en la red, una forma más de violencia de género.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME EN LA RED?

- **NO** compartir tus contraseñas con nadie.
- **NO** usar la misma contraseña para distintas aplicaciones.
- Utiliza un método de **bloqueo de pantalla** para proteger tu dispositivo.
- Asegurarte de **desconectar tu cuenta** si en algún momento tienes que conectar, por ejemplo, tu correo electrónico o tu Whatsapp en otro dispositivo que no sea el tuyo.
- **Proteger tu cuenta** con alta seguridad y contraseñas difíciles para que nadie acceda sin tu permiso.
- **Eliminar y/o bloquear** de todos los sitios posibles a aquellas personas que te acosen, ya sea espiándote, amenazándote, llamándote con mucha frecuencia, enviándote mensajes desagradables cada poco tiempo, etc.
- **NO** enviar nunca imágenes comprometidas a través de Internet. Cualquier imagen o vídeo que salga de nuestro dispositivo dejará de estar bajo nuestro control.
- **NO** acceder nunca a los chantajes y a las peticiones que te realicen a través de la red.
- **Revisar las aplicaciones** que hay en tu teléfono y asegurarte de haber instalado todas voluntariamente.
- **NO** proporcionar públicamente tus localizaciones a través de Internet. Por ejemplo, al usar una aplicación para hacer deporte.
- **Guardar** todas las **pruebas** posibles del acoso. Si este persiste, denunciar al acosador a las autoridades.





4. Y MI HIJA, ¿PUEDE ESTAR SIENDO VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO?



La adolescencia es una etapa que comprende muchos cambios para nuestras hijas e hijos. Es un período de transición entre la infancia y la vida adulta que se caracteriza por el desarrollo físico y personal tras la cual se define su propia identidad y personalidad. En esta búsqueda de su propia identidad, es frecuente que persigan su propia independencia y les notemos más aislados de la familia, que experimenten sus primeras relaciones de pareja, que tengan cambios en su forma de pensar, en su forma de relacionarse con amigos y amigas o en su propia imagen.

Todo ello puede afectar a la convivencia y a la relación de padres y madres con nuestras hijas e hijos adolescentes y, en ocasiones, puede hacer que sea más complicado detectar si nuestras hijas están sufriendo una relación de violencia de género, así como abordarlo. Por ello, es importante tener en cuenta que, si nuestra hija está sufriendo violencia de género, evitemos sentir culpa o vergüenza por no haberlo detectado antes, ya que, la violencia más frecuente suele ser la psicológica, la cual es más difícil de detectar.



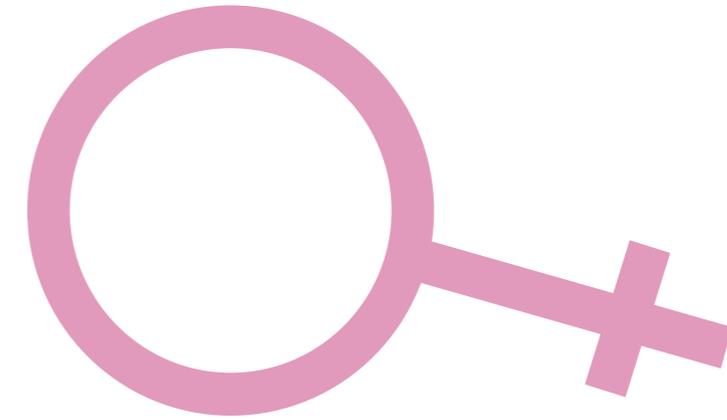
SI ESTOY SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO, ¿MIS HIJOS E HIJAS TAMBIÉN SON VÍCTIMAS?

La violencia de género es una lacra social que afecta a las mujeres. Es importante tener en cuenta que además de mujeres, muchas de ellas son madres. En estos casos, la violencia no solo afecta a la mujer, si no también a sus hijas e hijos, convirtiéndoles en víctimas. Víctimas por vivir en entornos conflictivos, de control y abusos, donde sus progenitores no pueden atender adecuadamente sus necesidades ni prestarles el cuidado y apoyo que necesitan por estar inmersos en su propia situación. Pero, además, también pueden ser víctimas de forma directa cuando la violencia va dirigida hacia ellos.



Investigaciones como la de Holden (2003) señala en las y los menores hasta 10 formas diferentes de poder ser víctima:

- Exposición prenatal (antes de nacer): golpes, estrés, falta de descanso y/o reposo...
- Intervención para proteger a la víctima (por ejemplo, que se ponga delante nuestro para parar una agresión).
- Victimización durante la agresión a la madre.
- Participación, vigilando a la madre, desautorizándola, etc.
- Ser testigo de las agresiones.
- Escuchar las discusiones o altercados.
- Observar las consecuencias inmediatas de la agresión: lesiones, objetos rotos, ambulancias, policía...
- Experimentar las secuelas: separaciones, cambios de residencia, instituciones.
- Escuchar y hablar sobre lo sucedido.
- Ignorar los acontecimientos porque sucedieron en ausencia de los menores.



La exposición a esta violencia de género trae diferentes **consecuencias** (Rosser, 2018), entre ellas:

- Problemas de salud: trastornos somáticos (dolor de cabeza, estómago, asma, etc), retraso en el crecimiento y en el peso, alteraciones en el sueño, en la alimentación y conductas regresivas.
- A nivel psicológico: Síndrome de Estrés Postraumático, desregulación emocional, sentimientos de confusión, rabia, tristeza, miedo, vergüenza, culpa y frustración. También puede provocar baja autoestima, angustia, ansiedad y sintomatología depresiva.
- Sobrediagnóstico de trastornos mentales y trastornos metabólicos en niños.
- Aumento del riesgo de ejercer violencia o sufrirla en el futuro: debido al aprendizaje de estrategias inadecuadas en la relación con otras personas y en la resolución de conflictos. En este aprendizaje influyen mucho los estereotipos de género, ya que, con frecuencia, los chicos aprenden que la violencia es la estrategia principal para solucionar problemas asegurando una posición de privilegio y poder dentro de la familia y las chicas aprenden conductas de sumisión y obediencia.
- Aumenta el riesgo de presentar dificultades en el ámbito escolar: bajo rendimiento académico, absentismo escolar, falta de motivación, atención y concentración.



¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJA ESTÁ EN UNA RELACIÓN BASADA EN LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

En la adolescencia se producen las primeras relaciones de pareja. Con frecuencia, es habitual que se produzcan cambios en el comportamiento de nuestra hija, sin embargo, cuando se producen una o varias de las siguientes situaciones, es importante ponerse en alerta e investigar qué le está ocurriendo, ya que, puede estar siendo víctima de violencia de género (Herranz, 2013).

- Cambios de humor que antes no tenía.
- Siempre está nerviosa o tensa.
- Recibe llamadas telefónicas que cambian su estado anímico.
- Calla ante insultos verbales y maltrato físico en su relación afectiva.
- Su pareja reclama atención continua, exclusividad y dedicación a tiempo completo con respecto a su relación sentimental.
- Se siente torpe, insegura y demuestra dependencia del chico con el que sale.
- El chico con el que sale es celoso, controlador y posesivo.
- El chico con el que sale tiene comportamientos e ideas machistas: es intransigente e intolerante y descalifica sistemáticamente a la otra persona.
- Tiene dificultad para dormir o duerme demasiado.
- Baja autoestima y confianza en sí misma.



- Tiene dolores musculares, de cabeza, en la espalda...
- Confusión sobre su relación de pareja y de lo que es importante para ella.
- Expresa sentimientos de soledad y/o parece deprimida.
- No sale con sus amistades habituales y se aísla de familiares.
- Oculta a familiares y conocidos conductas abusivas por parte de su pareja.
- Señales físicas de lesiones: marcas, moratones, rasguños, cicatrices...que intenta esconder.
- Dificultad para concentrarse en el estudio o en el trabajo. Falta a clase o al trabajo.
- Ha sufrido violencia en relaciones de pareja anteriores.
- Abuso de alcohol u otras drogas que antes no presentaba.

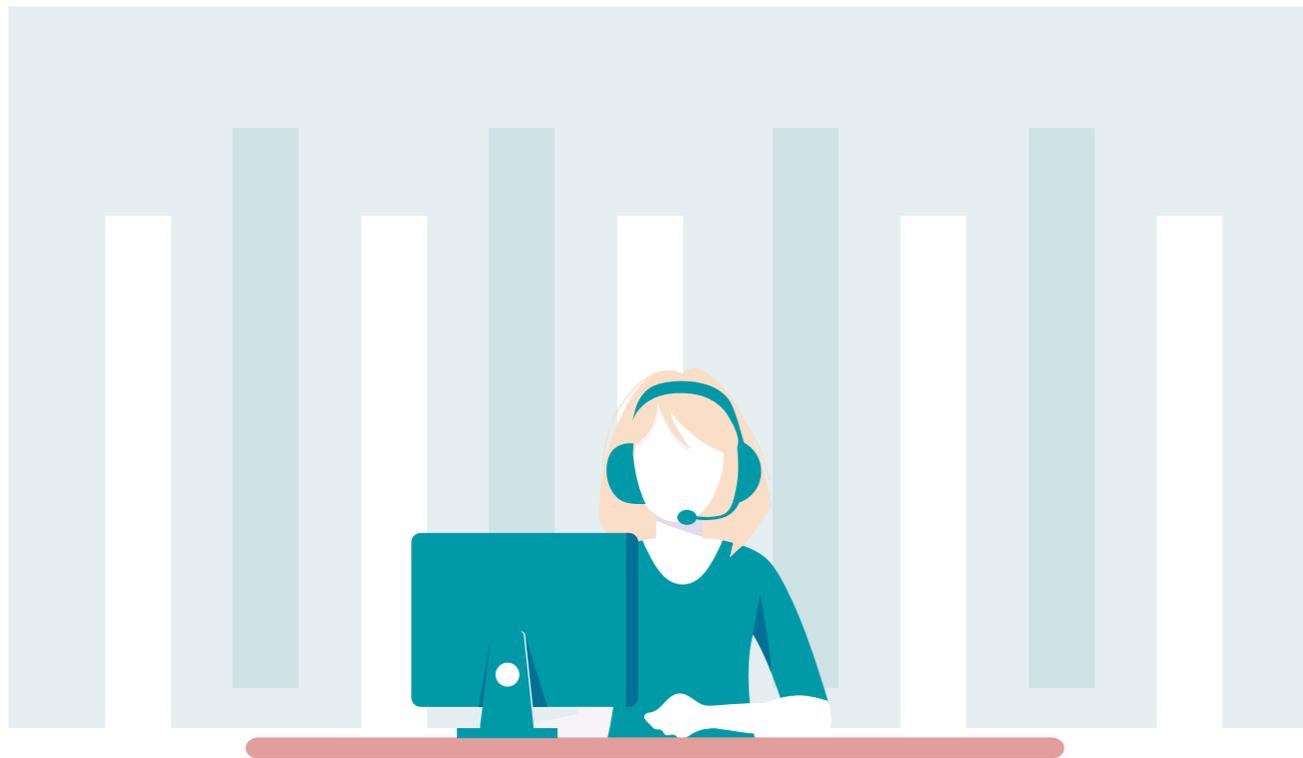


MI HIJA ES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y AHORA, ¿QUÉ PUEDO HACER?

- No se recomienda la denuncia en un primer momento, a no ser que se perciba un riesgo alto para la integridad física o para la vida de la adolescente.
- Los padres, las madres o tutores deberían ser el primer recurso de ayuda. Sin embargo, en ocasiones, es necesario recurrir o pedir ayuda a las amigas íntimas de la víctima, así como al profesorado, que pueda conocer más detalles sobre su situación.
- Además de madres, padres, amigas/os y profesores/as, puede ser de gran ayuda recurrir a un recurso especializado para que la víctima pueda contar su problema y recibir ayuda de un/a profesional experto/a. El objetivo es crear una red de apoyo que ayude a nuestra hija a distanciarse del maltratador.
- Es importante tener en cuenta que el miedo producido por amenazas, insultos, golpes y descalificaciones disminuye la capacidad de toma de decisión y autonomía. Esto quiere decir, que puede que, sobre todo, al principio, notemos a nuestra hija bloqueada o como si no supiera qué hacer.

STOP

- Ante la mínima sospecha:
 - **NO** esperes a ver golpes para confirmar tus sospechas. Recuerda que la violencia con frecuencia es psicológica y “no se ve”.
 - **NO** creas que estás exagerando.
 - Es probable que, aunque lo intuyas ahora, el problema lleve tiempo sucediendo.
- Cuando tu hija te cuente que está siendo víctima:
 - Agradécele que haya confiado en ti para contarlo.
 - Escucha lo que ella te cuente, sin preguntar ni juzgar.
 - Cree todo lo que te cuente. No muestres signos de duda hacia lo que le está ocurriendo.
 - No la presiones, ni preguntes sobre detalles o situaciones concretas. Si confía en ti, poco a poco irá relatando hechos.
 - Respeta sus silencios.
 - Ofrécele acompañarle a un centro de apoyo especializado.
 - Déjale claro que lo que está viviendo es una situación de riesgo para su vida y que estás ahí para ayudarle en todo lo que necesite.
 - Ten paciencia y respeta sus tiempos. Si no está preparada para terminar con la relación, no la fuerces ni presiones.
- Al terminar de escuchar su relato:
 - Pregúntale si puedes ayudarle en algo y cómo. Evita actuar por ella sin antes preguntar.
 - Asegúrate si hay alguien más que conozca el maltrato. Recuerda la importancia de crear una red de apoyo.



5. ¿A DÓNDE PUEDO DIRIGIRME?



- Teléfono de emergencias: **112**.
- Servicio telefónico de información, de asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata por personal especializado a todas las formas de violencia contra las mujeres proporcionado por el Ministerio de Igualdad, a través de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género:
 - Canales:
 - Atención telefónica: **016**
 - Atención online: **016-online@igualdad.gob.es**
 - Atención por WhatsApp: **600 000 016**

- Características del servicio:
 - Gratuito y confidencial
 - Servicio de información general (servicio 24 horas de lunes a domingo).
 - Servicio de asesoramiento jurídico (de 8 a 22 horas de lunes a domingo).
 - Atención 24 horas en 53 idiomas por teléfono.
 - Atención 24 horas en 16 idiomas por correo electrónico y chat online.
 - Atención psicosocial inmediata para todas las personas que necesiten contención emocional y acompañamiento, realizada por personal especializado.

— Teléfono de la Comunidad de Madrid: **012**. Puedes acudir si sufres algún tipo de violencia de género, pero aún no has decidido denunciar. Atendido por psicólogas y donde puedes recibir información sobre recursos disponibles. Atención en inglés, francés y rumano. No deja rastro en la factura.

— Servicio de Atención a Víctimas de Violencia de Género (SAVG), en su teléfono gratuito: **900 222 100** (atendido inicialmente por Policía). Indicar que se desea hablar con este servicio, sin facilitar datos de identificación. También disponen de correo electrónico: **savg24h@madrid.es**. Puedes solicitar que te atiendan en tu idioma.

— Servicio de información y asesoramiento gratuito que pone a disposición el Instituto de la Mujer de **Castilla-La Mancha**:

- **A través del teléfono gratuito 900 100 114**, que presta información y asesoramiento durante las 24 horas del día

— Una **denuncia** por violencia de género podemos presentarla en:

- Comisaría de Policía más cercana (Nacional, Autonómica y Local).
- Cuartel de la Guardia Civil.
- Juzgado de Instrucción.
- Ante la Fiscalía.

— Línea ayuda online para las **adolescentes víctimas de violencia de género** en sus relaciones de pareja y sus familias. Funciona 24 horas 365 días al año. Llamada totalmente gratuita. Absoluta confidencialidad de la llamada y de los datos que facilites. Atendido por un equipo de profesionales que pueden ofrecerte asesoramiento jurídico, social y psicológico.

- Correo electrónico: **vgjovenes@madrid.org / infancia.adolescencia@madrid.org**
- Línea telefónica: **116111**
- Servicio de Atención Telefónica: **012 Mujer**

6. BIBLIOGRAFÍA



Fernández, R. (19 de junio de 2020). *Inmigrantes con residencia legal en España por género 2010-2020*. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1126074/poblacion-extranjera-de-espana-por-genero/#statisticContainer>

Ferrer, V.A. (2010). El abordaje feminista del concepto de culpa y su significado desde la psicología social. *Actas del VI Congreso estatal Isonomía sobre igualdad entre mujeres y hombres*. “Miedos, culpas, violencias invisibles y su impacto en la vida de las mujeres: ¡A vueltas con el amor!”.

García, M y Mindek, D. (2021). Ciberviolencia de género en redes sociales. Sus tipos, trampas y mensajes ocultos. *Asociación Latinoamericana de Sociología* 12(22), 333-349.

Herranz, J (2013). *Violencia de género en población adolescente. Guía de orientación para la familia*. Alicante. Excma. Diputación de Alicante.

Holden, G.W. (2003). Children Exposed to Domestic Violence and Child Abuse: Terminology and Taxonomy. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(3), 151-160.

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (2004). Boletín Oficial del Estado, 313, de 29 de diciembre de 2004, 42166 a 42197. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf>

Resolución de la Asamblea General 48/104 (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer.

ROMERO, I (2004). “Desvelar la violencia: una intervención para la prevención y el cambio” *Revista Papeles del Psicólogo*. 88, 19-25.

Rosser, A (2018). Menores expuestos a violencia de género. *Formación continuada a distancia*.

Walker, L (1979). *The Battered Woman Syndrome*. New York. Springer Publishing Company.

Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en Psicología Social*, 1(2), 263-267.



Mujeres Opañel

GUÍA DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO PARA MUJERES MIGRANTES Y SUS FAMILIAS

Edita: Asociación Mujeres Opañel
Sede Social: Plaza de Cantoria, 2 bajo - 28019 Madrid
Tel: 91 472 95 40 / 8378
amo@amo.org.es || www.amo.org.es

© Asociación Mujeres Opañel || Edición 2021

Subvencionado por la Dirección General de Programas de Protección Internacional y Atención Humanitaria, Secretaría de Estado de Migraciones perteneciente al Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y cofinanciado por el Fondo Europeo de Asilo, Migración e Integración.

Diseño y maquetación: DIWAP



Subvencionado por:



Cofinanciado por:



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

Realizado por:

