

# Guía sobre Violencia de Género

en Lectura Fácil

Si te hace daño,  
no te lo calles





Esta guía es para ti, mujer.

Para que sepas qué es la violencia de género  
y aprendas a reconocerla.

Para que sepas qué hacer  
si la sufres tú  
o alguna mujer que conoces.

# ¿Qué es la violencia de género?



La ley española dice que la violencia de género es la violencia del hombre hacia la mujer.

Puede ser pareja o expareja.

Pueden estar casados o no.

Pueden haber vivido juntos o no.

La violencia de género es consecuencia de la sociedad machista en la que vivimos, que considera que los hombres son superiores a las mujeres.

Por eso en Aldaia trabajamos por la igualdad entre mujeres y hombres para que tengan los mismos derechos y oportunidades.



## Recuerda:

Ningún hombre tiene derecho a hacerte daño.

Tienes derecho a que te quieran como te mereces.

Estamos en pareja para estar bien, no para sufrir.

# ¿Qué tipos de violencia de género puedes sufrir en la pareja?



## **Violencia Física:**

Cuando tu pareja te empuja, te golpea, te da palizas, te estira del pelo, te muerde, te lanza objetos.



## **Violencia Psicológica:**

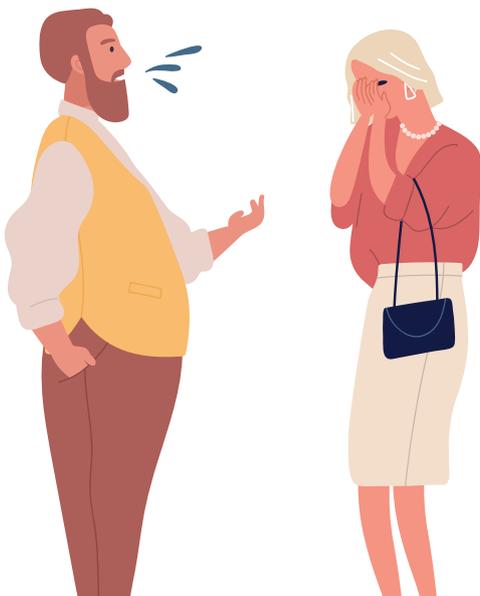
Cuando tu pareja te amenaza, te insulta, te grita, se ríe de ti en público, te prohíbe ver a tu familia o amistades, o te prohíbe salir de casa.



## **Violencia Sexual:**

Cuando tu pareja te obliga a tener relaciones sexuales, eso es una violación.

También cuando te obliga a tocar su cuerpo o te toca tu cuerpo sin tu permiso.





### **Violencia Económica:**

Cuando tu pareja te controla el dinero que ganas o el dinero de tu pensión.

Te prohíbe trabajar o estudiar.

Decide sobre tu dinero sin tu permiso.

O te amenaza con no darte dinero si no haces lo que él quiere.



### **Negación de cuidados:**

Es una violencia que sufren más las mujeres con discapacidad con más necesidades de apoyo. Y dependen de su pareja para realizar tareas del día a día de manera autónoma.

Por ejemplo, cuando tu pareja no te ducha, no te cambia el pañal o no te da de comer.



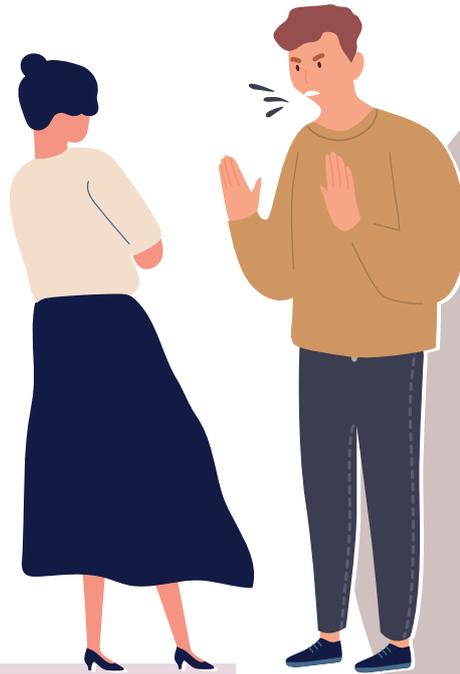
### **Violencia en internet y redes sociales:**

Cuando tu pareja te controla el móvil, te insulta o amenaza a través del móvil y redes sociales, o envía fotos íntimas tuyas sin tu permiso.



# ¿Qué es el círculo de la violencia de género?

La violencia de género pasa por tres momentos. Es importante conocerlos para saber reconocerlos.



## 1. Aumento de tensión.

Empieza con burlas sobre lo que hablas y haces, hay gritos y amenazas con la excusa de que haces las cosas mal.

3

## 2. Agresión.

Los gritos e insultos van a más. Se produce la agresión física: golpes, lanzar objetos, empujar.



\* Inspirado en el Círculo de la Violencia de la psicóloga Lenore E. Walker

## 3. Reconciliación y arrepentimiento.

El maltratador reconoce lo que ha hecho, pide perdón, se muestra cariñoso y promete que no lo volverá a hacer. La mujer cree que ha cambiado y confía, hasta que se vuelve a repetir de nuevo cada fase.



# ¿Qué puedo hacer si sufro violencia de género?



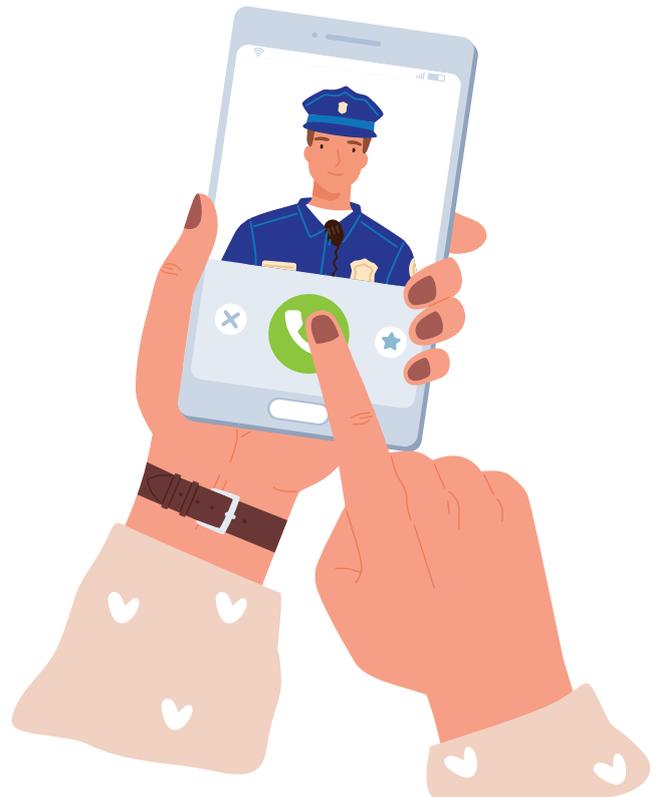
Llama al **112**

o a la policía local de Aldaia,  
si piensas que hay riesgo para tu vida  
o la de tus hijos o hijas.  
Lo más importante es tu seguridad.

No te sientas culpable  
por lo que te está pasando.  
Solo hay un culpable y es el maltratador.

Cuenta lo que te está pasando  
a una persona de tu confianza.

Puedes llamar al **016** y pedir más información.  
Y hablar de tu situación para que te ayuden.  
También puedes escribir un whatsapp  
o un correo electrónico.





Si has sufrido violencia sexual  
ve a un hospital.

Es importante que no te laves,  
ni te cambies de ropa,  
para que no desaparezcan las pruebas  
que necesita la policía contra tu maltratador.

También puedes presentar una denuncia  
en una comisaría de policía nacional.

Tienes derecho a pedir una abogada gratis  
y de violencia de género.

Es importante que no pongas la denuncia  
hasta que no llegue tu abogada.



### Recuerda:

Antes de denunciar es importante  
que una abogada o un abogado te informe de tus derechos.  
Y en qué consiste una denuncia.

También es importante tener todas las pruebas  
que demuestran la situación de maltrato.  
Por ejemplo: informe médico de lesiones

# ¿Dónde ir a pedir ayuda?



## Emergencias

 **112**

## Policía Local de Aldaia

 **961 510 061**

Puedes pedir ayuda.  
Pero no poner denuncia.

## Policía Nacional de Xirivella

 **963 136 380**

Puedes pedir ayuda.  
Y también poner una denuncia.

## Oficina de Atención a Víctimas del Delito en Torrent

 Calle 6 de mayo, número 11 de Torrent

 **961 926 800**

 Horario de atención:  
de lunes a viernes de las 9 de la mañana a las 2 de la tarde.

## Oficina de Denuncias y Asistencia a las Víctimas de Violencia de Género de Valencia

 Calle Ricardo Muñoz Suay Cineasta,  
esquina con Profesor López Piñero, número 14.  
Ciudad de la Justicia de Valencia, 46013, Valencia.

 **961 927 835 / 646 872 491**

 **oficinadenuncias@gva.es**

 Horario de atención:  
de las 9 de la mañana a las 9 de la noche, todos los días del año.

## Ministerio de Igualdad

**Teléfono 24 horas atención a víctimas:**

 **016**

Es gratis y secreto.

En la factura no aparece que has llamado a este teléfono.

Pero sí tienes que borrarlo del listado de llamadas.

**Servicio de Whatsapp 24 horas:**

 **600 000 016**

**Correo electrónico:**

 **016-online@igualdad.gob.es**

## Centro Mujer 24h de Valencia

 **900 580 888**

 Calle Guardia Civil, número 21, 46020, Valencia

## Asesoramiento jurídico especializado y atención psicológica

**Centre de les Dones**

 Plaza Constitución, número 14, Aldaia.

 **961 988 811**

 **637 82 08 77**

## Asociación Alanna

**Programa de Atención Integral a Mujeres y Menores Víctimas de Violencia de Género**

 **605 23 73 79**

 Alquería de Chepa, sin número.

Parada de metro Empalme, Burjassot, Valencia.

## Aplicación Por mí

Tiene información en Lectura Fácil sobre violencia de género.

La puedes descargar gratis.

Si te hace daño,  
no te lo calles



Adaptado y validado por personas con discapacidad intelectual.  
© Logo Europeo de Lectura fácil: Inclusion Europe.  
Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

**FA-CI-LI-TO**

El Servicio de  
Accesibilidad  
Cognitiva de:  **Plena  
inclusión**  
Comunidad  
Valenciana