



Teléfonos a los que puedes llamar:

- Emergencias 112
- 012 Mujer Comunidad de Madrid
- 016 Atención a las víctimas de violencia de género
- 900 116 016 para personas con discapacidad auditiva o del habla.

También puedes buscar información en:

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

<https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/red-atencion-integral-violencia-genero#>

La violencia de pareja hacia las mujeres



es la violencia que utilizan los hombres para controlar a sus parejas



Validación de textos: Grupo AMÁS



La violencia tiene consecuencias muy graves para la salud de las mujeres, por ejemplo:



- > Cambios en el estado de ánimo, tristeza y ganas de llorar.
- > Dolores de espalda, cuello y cabeza.
- > Sentimientos de angustia, ansiedad, soledad y falta de protección.
- > Problemas para dormir y cansancio.
- > Lesiones en el cuerpo, por ejemplo, moratones, quemaduras, heridas y muchas otras.
- > Embarazos no deseados porque las han violado.
- > Abortos o partos por cesárea.



¡Pero cuidado!

Esta violencia también afecta a hijos e hijas:

- > Pueden sufrir lesiones en el cuerpo.
- > Problemas de ansiedad, depresión e intentos de suicidio.
- > Dificultad para concentrarse y relacionarse con otras personas en el colegio.
- > Pueden copiar el comportamiento violento.



¿Cómo puedes evitar la violencia hacia las mujeres?

- > Educa a los niños y a las niñas en el respeto y dales las mismas oportunidades a los 2.
- > Evita los comentarios y chistes machistas.
- > Evita los programas de televisión, videojuegos y películas machistas que traten mal a las mujeres.
- > No justifiques el control hacia las mujeres, por ejemplo, el dinero que gastan, la ropa que utilizan o con quién hablan.

- > No justifiques el comportamiento de un maltratador y deja de utilizar frases del tipo “es un buen padre”.
- > Debes tener claro que, por ejemplo, los insultos, las amenazas y los empujones son violencia.



¿Cómo puedes ayudar a una mujer maltratada?

- > Escúchala y apóyala.
- > Para ella es importante sentirse acompañada.
- > Dale información de los lugares a los que puede ir para pedir ayuda y acompáñala si quiere ir.
- > No la juzgues, solo apóyala hasta que pueda tomar sus propias decisiones.
- > Dile que puede salir de la situación de violencia.

Si tú estás siendo maltratada busca apoyo en las personas en las que confíes y habla con tu centro de salud.



¡Importante!

No le cuentes a tu maltratador las decisiones que tomas.



¡Recuerda!

Muchas mujeres han vivido una situación de maltrato como tú y han conseguido cambiar sus vidas.