



GUÍA DE ACTUACIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA adaptada a lectura fácil
para que todos y todas podamos entender mejor la información



Este documento es una adaptación a **lectura fácil** de la **“Guía de actuación frente a la violencia machista”** del Gobierno de España.

En Valentia hemos hecho este nuevo documento para conseguir que **cualquier persona pueda entender mejor la información** de esta guía.

La “Guía de actuación frente a la violencia machista” es una guía para ayudar a todo el mundo para que todas las personas sepamos qué es la violencia machista y nos enseña qué es lo que tenemos que hacer cuando hay casos de violencia machista.



Todos y todas somos importantes para ayudar a las víctimas de violencia machista

y que se deje de tratar mal a las mujeres en nuestra sociedad.

ÍNDICE

¿Qué es un Punto Violeta?

¿Qué es un Punto Violeta? *Página 5*

¿Qué es la violencia machista? *Página 6*

¿Qué debes hacer cuando hay violencia machista?

¿Qué hacer cuando eres testigo de una agresión? *Página 12*

¿Qué hacer cuando se trata de una agresión sexual? *Página 14*

¿Qué hacer cuando conoces a la víctima? *Página 16*

¿Qué debes hacer cuando la víctima eres tú?

Cuando estás en una situación de emergencia. *Página 18*

Cuando vives con tu agresor. *Página 19*

Cuando sufres una agresión sexual. *Página 20*

Sólo para las víctimas que hayan sufrido violencia machista. *Página 22*

¿Dónde puedes encontrar ayuda? ¿Dónde puedes preguntar?

Para cualquier persona, sea víctima o no sea víctima. *Página 24*

**¿Qué es
un Punto Violeta?**

¿Qué es un Punto Violeta?

Un punto violeta es un lugar seguro para las víctimas de violencia machista.

En un punto violeta, las víctimas de violencia machista serán atendidas, apoyadas y acompañadas.

En un punto violeta conocen los servicios de ayuda para las víctimas de violencia machista.

Puedes saber cuándo un lugar es punto violeta mirando si en la puerta tiene una pegatina con un redondo violeta. Como éste:



Escanea con tu móvil este código QR para ver la guía completa que está sin adaptar.





Guía de actuación frente a la violencia machista.

Este documento sirve para que todas las personas sepamos qué es la **violencia machista** y qué hacer o cómo ayudar a una víctima de **violencia machista**.

¿Qué es la violencia machista?

La violencia machista es cuando un hombre ataca y hace daño a una mujer.
Son violencia machista: la violencia de género y la violencia sexual.

¿Qué es la violencia de género?

La **violencia de género** sucede cuando un hombre ataca y hace daño a una mujer que es su pareja o ex pareja.



La **violencia de género** es uno de los peores problemas de nuestra sociedad. Esta violencia sucede por la desigualdad que hay entre hombres y mujeres. Es decir, aparece porque algunos hombres se creen mejores que las mujeres. Estos hombres quieren que las mujeres hagan lo que ellos quieren. Por eso, maltratan a las mujeres y usan el miedo para poder controlarlas.

También es violencia de género la **violencia vicaria**.

La **violencia vicaria** es cuando un hombre hace daño a una mujer maltratando o haciendo daño a sus hijos o hijas o a menores de edad que son cercanos a la mujer.

Lo que el agresor quiere es que la mujer sufra lo máximo posible al ver el daño que hace al menor.

Sólo cuando se trata de violencia de género los testigos de la agresión pueden denunciarla.

Aunque es importante que la víctima también lo denuncie.



¿Qué es la violencia sexual?

La **violencia sexual** es cuando un hombre obliga a una mujer a hacer algo relacionado con el sexo y ella no quiere.

Por ejemplo, cuando un hombre te obliga a tener relaciones sexuales, te toca el cuerpo sin tu permiso o te obliga a tocar su cuerpo.

Una **agresión sexual** es cuando una persona utiliza el miedo, el chantaje o la violencia contra otra persona para conseguir algo relacionado con el sexo y que la otra persona NO quiere hacer.

***“Si alguien dice NO,
es NO”.***



**¿Qué debes hacer
cuando hay
violencia machista?**

1

Mantén la calma y valora la situación.

¿Cómo ves a la víctima?

¿Necesita ayuda médica?

¿Necesita ayuda de la Policía?

¿Necesita información?



2

Llama y actúa. Haz algo.

Cuando sea una situación de emergencia:

Por ejemplo, cuando corre peligro la vida de la víctima o se trate de una agresión sexual.



Llama

112 Emergencias

091 Policía Nacional

062 Guardia Civil



Manda una señal
a la Policía

Escanea este código QR en tu móvil para descargar la aplicación **ALERTCOPS** que sirve para mandar una señal de emergencia a la Policía y les indica también donde estás.



Cuando solo necesites información:



Llama

016 Aquí te atenderán especialistas en violencia machista.
Para que nadie sepa que has llamado borra la llamada del historial de llamadas y no se verá en la factura.



Manda un WhatsApp

600 000 016 (WhatsApp).



Manda un correo electrónico

016-online@igualdad.gob.es

Funcionan 24 horas al día todos los días del año.

Te atienden en 52 idiomas para mujeres extranjeras.

Tiene un servicio de video-interpretación que conecta por videollamada con personas que te pueden ayudar cuando tienes dificultad para comunicarte.

¿Qué hacer cuando eres testigo de una agresión?

1 No te pongas nunca en riesgo.

Sólo cuando veas que no estás en riesgo

puedes intentar grabar la situación con tu móvil.

Estas grabaciones se las tienes que dar después a la Policía o Guardia Civil.

Nunca compartas el vídeo con nadie más.

2 Habla y escucha a la víctima, igual no quiere asistencia sanitaria o policial.

Pregúntale lo que necesita, dale tiempo y respeta sus decisiones.

No le hagas muchas preguntas y haz que confíe en ti.

3 Pide ayuda a las personas que tengas cerca.



4 Lleva a la víctima a un lugar donde se sienta segura y tranquila.

Puedes acudir con ella a un Punto Violeta.

5 **Quédate con la víctima hasta que lleguen los servicios especializados,** como Emergencias o Policía.

6 **Cuando llegue la policía ofrécete para colaborar.** Tu testimonio es muy valioso.



7 **¿Puedes tú poner la denuncia?**

Es la víctima quien decide si quiere poner o no la denuncia.

Tú debes contarlo a la Policía cuando sea una agresión de violencia de género.

La violencia de género es cuando la víctima y el agresor son pareja o expareja.



¿Qué hacer cuando se trata de una agresión sexual?

1 Explícale que tiene derecho a ayuda médica, psicológica y jurídica.

Proponle llamar al **016** para pedir más información.

Funcionan 24 horas al día todos los días del año.

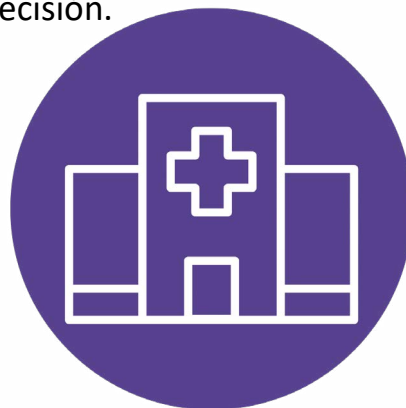
2 Cuando la agresión sexual ha sucedido hace poco.

Lo mejor es ir al hospital o centro de salud inmediatamente para que tomen muestras y miren la salud de la víctima.

Antes de que realicen el reconocimiento médico es importante:

- ✓ No lavarse.
- ✓ No cambiarse de ropa.
- ✓ Y no comer ni beber nada.

Cuando la víctima no quiere ir al hospital o centro de salud, ni denunciar, tú sigue mostrando tu apoyo y respetando su decisión.



3 Tú no puedes denunciar, sólo la propia víctima.

Las violencias sexuales pueden denunciarse incluso años después de que haya sucedido.

Infórmate: llama al **016**, WhatsApp **600 000 016**,

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



¿Qué hacer cuando conoces a la víctima?

Cuando la vida de la víctima está en peligro

llama a Emergencias 112, Policía 091, Guardia Civil 062.

Pide ayuda a otras personas y no te pongas en riesgo.

Aunque la víctima no se encuentre en una situación de riesgo es muy importante que no se sienta nunca sola.

1 Habla con ella y ofrécele apoyo

para que sepa que puede contar contigo.



2 Infórmale sobre las ayudas que puede encontrar y ofrécete para acompañarla.

3 Proponle llamar al 016 para pedir más información.

Funcionan 24 horas al día todos los días del año.

4 Aunque ella no quiera hacer nada para mejorar su situación tú sigue mostrándole tu apoyo

Es muy importante que no se sienta nunca sola.

**¿Qué debes hacer
cuando la víctima eres tú?**

Cuando estás en una situación de emergencia

1 Ponte rápido en contacto con emergencias y pide protección policial.



Llama

112 Emergencias

091 Policía Nacional

062 Guardia Civil



Manda una señal
a la Policía

Escanea este código QR en tu móvil

para descargar la aplicación **ALERTCOPS**

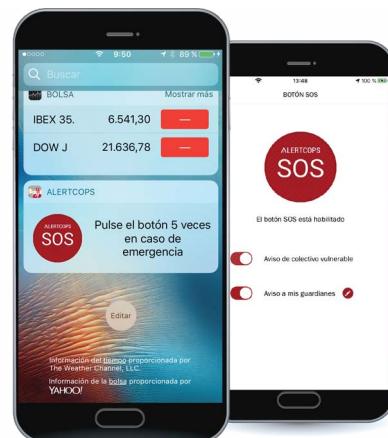
que sirve para mandar

una señal de emergencia a la Policía

y les indica también donde estás.



Descarga en tu móvil el botón de emergencia de la aplicación **ALERTCOPS**.



2 Pide ayuda, puedes acudir a una farmacia o a un Punto Violeta.



Cuando vives con tu agresor

1 Recuerda que puedes llamar a los teléfonos de información:



Llama

016

Aquí te atenderán especialistas en violencia machista.

Para que nadie sepa que has llamado borra la llamada del historial de llamadas y no se verá en la factura.



Manda un WhatsApp

600 000 016 (WhatsApp)



Manda un correo electrónico

016-online@igualdad.gob.es

Funcionan 24 horas al día todos los días del año.

Te atienden en 52 idiomas para mujeres extranjeras.

Tiene un servicio de video-interpretación que conecta por videollamada con personas que te pueden ayudar cuando tienes dificultad para comunicarte.

2 Cuando decidas acabar con la situación, pide ayuda.

Cuando sufres una agresión sexual

Estos delitos sólo se persiguen si hay denuncia de la víctima.

Tienes derecho a ayuda social para que no te quedes desprotegida o en una situación dañina para ti.

Ayuda psicológica para cuidar tu salud mental.

Y ayuda judicial para que te orienten sobre tus derechos legales.

En caso de violación

- 1** Acude al hospital más cercano.
- 2** No te laves, no te cambies de ropa y no comas ni bebas nada, hasta que te hayan hecho el reconocimiento médico en el hospital.
- 3** Después de que te hayan reconocido bien tienes derecho a que te entreguen una copia del parte médico.
- 4** En caso de que decidas denunciar, comunícalo al personal sanitario y se encargarán de llamar a la Policía o a la Guardia Civil.
Después de realizar la denuncia tienes derecho a que te den la copia.

Sólo para las víctimas que hayan sufrido violencia machista

1 ¿Qué puedes hacer si te cuesta comunicarte?

Hay aplicaciones de móvil que sirven para que personas con dificultades para hablar y comunicarse puedan contactar y comunicarse con alguien en el momento. Por ejemplo, para mujeres con discapacidad auditiva, mujeres extranjeras, mujeres con discapacidad intelectual, etc.



Telesor

Con la aplicación Telesor la comunicación es escrita.



Svisual

Con la aplicación Svisual la comunicación es por videollamada, con lengua de signos y subtítulos.

Te atenderán todos los días del año de 8 de la mañana a 10 de la noche.

**¿Dónde puedes
encontrar ayuda?**

**¿Dónde puedes
preguntar?**

Para cualquier persona, sea víctima o no sea víctima

1 En caso de encontrarte en una situación de EMERGENCIA:



Llama

- 112** Emergencias
- 091** Policía Nacional
- 062** Guardia Civil

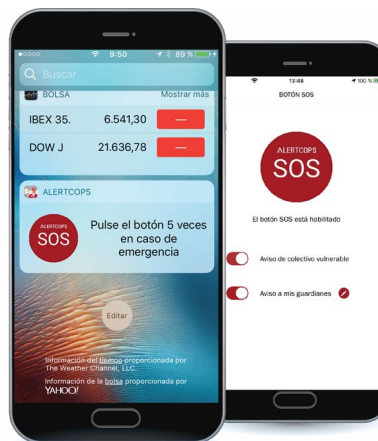


Manda una señal a la Policía

Escanea este código QR en tu móvil para descargar la aplicación **ALERTCOPS** que sirve para mandar una señal de emergencia a la Policía y les indica también donde estás.



Descarga en tu móvil el botón de emergencia de la aplicación **ALERTCOPS**.



2 Puedes recibir INFORMACIÓN de expertos y todo tipo de asesoramiento, contactando por teléfono o email.



Llama



Manda un WhatsApp



Manda un correo electrónico

016

Aquí te atenderán especialistas en violencia machista.

Para que nadie sepa que has llamado borra la llamada del historial de llamadas y no se verá en la factura.

600 000 016 (WhatsApp)

016-online@igualdad.gob.es

Funcionan 24 horas al día todos los días del año.

Te atienden en 52 idiomas para mujeres extranjeras.

Tiene un servicio de video-interpretación que conecta por videollamada con personas que te pueden ayudar cuando tienes dificultad para comunicarte.

También, puedes informarte en:

- La página web de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.
- La “Guía de derechos para víctimas de violencia machista”.

3 ¿Qué puedes hacer si tienes que abandonar tu casa?

Cuando tengas que abandonar tu casa, puedes encontrar una casa temporal. Hay casas de acogida para las víctimas y sus hijos en todas las ciudades. Llama al **016** para informarte.

4 ¿Qué puedes hacer cuando tienes mascota?

También hay lugares seguros para tu mascota.



Llama

673 765 330

Espacios seguros para animales

5 Puedes usar el servicio ATENPRO

Es un servicio de Atención y Protección a las víctimas de violencia de género.



Llama

ATENPRO:

900 222 292

6 Puedes ir a los servicios sociales del ayuntamiento o de la comarca.

**¡GRACIAS POR HABER
LLEGADO HASTA AQUÍ!**

LA VIOLENCIA MACHISTA LA PARAMOS UNIDAS



#PuntoVioleta

Guía adaptada a Lectura Fácil por el equipo de Accesibilidad Cognitiva de Valentia

info@valentiahuesca.org

www.valentiahuesca.org


Valentia