

Guía para el empoderamiento de la **mujer inmigrante** frente a la **violencia de género**



www.sosarrazakeria.org



ENPLEGU ETA GIZARTE
GAJETAKO SAILA
Gizarte Gaietako Sailburuordetza
Immigrazio Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y ASUNTOS SOCIALES
Viceconsejería de Asuntos Sociales
Dirección de Inmigración

PRESENTACIÓN

La violencia machista se trata de una de las problemáticas sociales que más impacto y preocupación está teniendo en nuestras sociedades en las últimas décadas. La lucha contra la misma ha recorrido una larga trayectoria de construcción de redes sociales y tejidos institucionales con el objetivo de erradicarla y proteger a sus víctimas. Sin embargo, **esta tipología de violencia sigue generando numerosas víctimas**, tanto en términos de homicidio como en otras acciones violentas aunque no siempre culminen en homicidio.

Aunque **las mujeres extranjeras inmigrantes comparten con las autóctonas el riesgo de sufrir malos tratos y de morir asesinadas a manos de sus parejas y exparejas, las cifras de los últimos años muestran que éstas están dramáticamente sobreexpuestas** respecto a las mujeres autóctonas y que además, esta sobre-exposición, no sólo no se reduce sino que tiende a incrementarse.

No es fácil establecer en qué medida el factor cultural contribuye a aumentar los casos de violencia machista contra las mujeres inmigrantes. De acuerdo con Rubio (2004), **la violencia machista basada en el género es transcultural, está presente en todos los lugares del mundo y no conoce fronteras, atravesando religiones, leyes y culturas.**

Sin embargo, **la sobre-representación de las mujeres inmigrantes en las estadísticas de la violencia de género, involucra a los agentes públicos y de la sociedad civil en la reflexión** sobre las especificidades que hacen incrementar los riesgos o factores de vulnerabilidad en este sector de población.

La Guía que tienes entre tus manos pretende ser una **herramienta** que colabore en la erradicación de la violencia machista y que sirva para **impulsar procesos encadenados de concientización entre las mujeres en general y las mujeres extranjeras en particular. Ha sido construida a partir de la reflexión con mujeres extranjeras que han enfrentado violencia machista, así como con aquellas opiniones vertidas por agentes sociales que, en la Comunidad del País Vasco, trabajan con las víctimas en el campo asistencial o de denuncia.**

Se entiende por **empoderamiento** el **proceso de toma de conciencia de las fortalezas individuales y comunitarias**, así como de las habilidades para hacer valer los derechos que nos deben ser garantizados. Se trata de poder recuperar el protagonismo en el manejo de la vida y escapar de los sometimientos para enfrentar la violencia.

No pretende ser nada definitivo, sino **una propuesta desde la que seguir avanzando en los ya numerosos esfuerzos y lecciones que el asociacionismo de mujeres nos ha dado en esta área. A todas ellas, todas las gracias, porque constituyen el verdadero camino al que sumarse en este recorrido y el paraguas más idóneo para protegerse de esta tipología de violencia.**

ÍNDICE

1. ¿Qué es la violencia contra las mujeres basada en el género?	4
2. ¿Cuáles son sus manifestaciones más comunes?	6
3. El ciclo de la violencia	7
4. Los mitos del amor romántico	8
5. ¿Cómo es una relación sentimental sana e igualitaria?	10
6. ¿Por qué las mujeres extranjeras son más vulnerables?	11
7. ¿Qué derechos tienen las víctimas en general?	15
8. ¿Qué derechos de regulación tienen las víctimas inmigrantes?	16
9. ¿Cómo pueden saber los y las profesionales si una mujer está siendo maltratada?	17
10. ¿Qué podemos hacer si detectamos un caso?	19
11. ¿Qué puedo hacer si pienso que soy víctima de violencia?	20
12. Atención sanitaria y reconocimiento médico	21
13. ¿Qué necesito saber si he decidido denunciar al agresor?	22
14. ¿Qué es una orden de protección?	23
15. ¿Qué tengo que saber si salgo del domicilio?	24
16. Y, ¿qué sucede si me divorcio o separo?	25
17. Organízate	26
18. ¿A dónde puedo acudir si soy víctima de violencia?	27
19. Sólo algunas ideas de lo que podríamos exigir a las instituciones.	28
20. El rincón de la poesía	29

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES BASADA EN EL GÉNERO?

LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES BASADA EN EL GÉNERO ES...

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado sufrimiento físico, sexual o psicológico. También se incluyen las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada (ONU, 1993).



Abarca todos los actos mediante los cuales se discrimina, ignora, somete y subordina a las mujeres en los diferentes aspectos de su existencia. Es todo ataque material y simbólico que afecta su libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integridad moral y/o física (Susana Velázquez, 2003).

- Tiene su origen en la desigualdad de poder entre mujeres y hombres. Los que la ejercen expresan con estas prácticas su poder y dominación sobre la mujer. Es la violación de los derechos humanos más generalizada en todo el mundo.
- Es un error pensar que se produce sólo en ambientes marginales e incultos, como consecuencia de la pobreza y el alcoholismo. La pobreza y la marginación acrecientan el sufrimiento de las víctimas, pero no son su causa. Se da en todos los grupos sociales.

¿DÓNDE SE PRODUCE?



En la unidad doméstica: Comprende, la agresión física y psicológica, la violación y abusos sexuales, el incesto, los crímenes cometidos en nombre del honor, la mutilación genital femenina y otras acciones perjudiciales para la mujer como son los matrimonios forzados.

En el ámbito público: Pueden ser: la violación, los abusos o agresiones sexuales, el acoso sexual e intimidación en el trabajo, en las instituciones o en cualquier otro lugar.

Perpetrada por el Estado o tolerada por él. En conflictos armados se trata de la toma de rehenes, violencia sistemática, esclavitud sexual, embarazos forzados y la trata para la explotación sexual y económica.

DINÁMICA DE TRABAJO GRUPAL

Para leer y discutir en grupo:

“Nancy trabajaba en casa de una pareja de españoles. Ella era empleada doméstica y estaba empadronada en la casa donde trabajaba. El hombre de la pareja solía intentar coquetear con ella y la mujer, que se daba cuenta de la situación, le decía que la culpa era suya, porque todas las colombianas son unas seductoras y que ella era la que le estaba provocando a su marido. Al final, Nancy, decidió abandonar el trabajo”.

“Silvia y Darío son pareja desde hace años. Llegaron de Bolivia hace un año y ella consiguió trabajo en una cafetería. Un día Darío fue a buscarla al trabajo y le vio hablando con uno de sus compañeros del bar. Se enfadó y le preguntó a Silvia que quién era y qué hacía hablando con él. Silvia le explicó que era un compañero nuevo de la cafetería, pero Darío no le creyó y le dijo que se notaba que estaba ligando con él. Le dijo que se comportaba como una puta y que ella era su mujer y que no podía comportarse así con los hombres, que de ahora en adelante no quería verla hablando con ningún otro hombre y que se atuviese a las consecuencias”.

¿Esto es Violencia contra la Mujer basada en el Género? ¿Por qué? ¿Nos hemos visto nosotras envueltas en situaciones como estas? ¿Cómo hemos reaccionado nosotras? ¿Y ellos? ¿Qué pueden hacer Nancy y Silvia? ¿Por qué la mujer de la casa en que trabaja Nancy reacciona así?

¿CUÁLES SON SUS MANIFESTACIONES MÁS COMUNES?



Violencia física: Se refiere a agresiones causadas con las manos o algún objeto o arma: empujones, mordiscos, patadas etc. También se incluyen conductas como desatender a la mujer durante el embarazo o en situaciones de enfermedad o incapacidad.

Violencia psicológica: Se da siempre que hay otro tipo de violencia. Supone amenazas, insultos, humillaciones, desprecio, coacción, manipulación hacia la propia mujer o indiferencia que provoca **sentimientos de culpa, vergüenza e indefensión**, incrementando la dominación del agresor sobre la víctima.

Violencia económica: Implica el control de los recursos económicos y patrimoniales para impedir la autonomía de las mujeres. Las formas más comunes son: mentir sobre los ingresos, denegar el acceso a los bienes comunes e impedir a la mujer trabajar y/o estudiar.

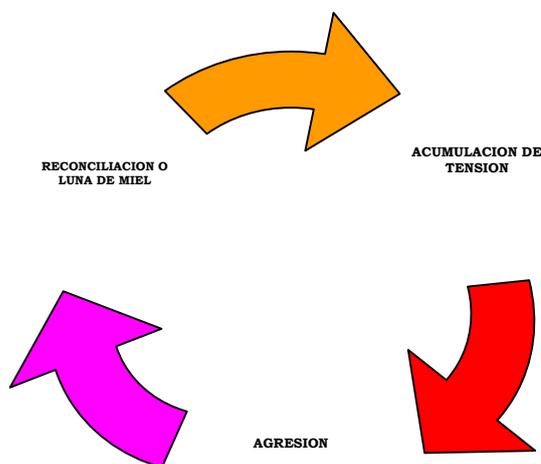
Violencia social. El agresor limita los contactos sociales y familiares de su pareja, aislándola y negándole el apoyo social de sus amistades. Implica controlar a la mujer, limitar sus actividades, imponer horarios, manipular las llamadas telefónicas o controlar los SMS.

Violencia sexual. Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas para imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión.



EL CICLO DE LA VIOLENCIA

Este proceso comprende tres fases que se pueden repetir una y otra vez:



ACUMULACION DE TENSION. Se caracteriza por una escalada gradual de la tensión del agresor sin motivo aparente. Se intensifica la violencia verbal y pueden aparecer los primeros indicios de violencia física. Son episodios aislados que la mujer cree poder controlar.

AGRESION. Estalla la violencia y se producen las agresiones físicas, psicológicas y sexuales. En esta fase la mujer suele denunciar o pedir ayuda.

RECONCILIACION O LUNA DE MIEL. El agresor se arrepiente y pide perdón. Utiliza estrategias de manipulación afectiva para que la mujer no se separe: regalos, caricias, promesas, etc. También suelen decir que no ha sido para tanto y que la mujer está exagerando sobre lo que pasó, que es un poco histérica o está enferma y hacer parecer que él es la víctima. La mujer puede creer que él cambiará y puede que, en ocasiones, retire la denuncia y se llegue a cuestionar si realmente ocurrió la violencia o si fue para tanto e incorpore en su identidad el rol de histérica.



EN LA MEDIDA QUE LOS COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS SE VAN AFIANZANDO LA FASE DE RECONCILIACIÓN TIENDE A DESAPARECER Y LAS AGRESIONES SON MÁS FRECUENTES. EL ENFERMO ES ÉL, NO NOSOTRAS.

LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Los cuentos que nos leían de pequeños/as, la televisión, el cine, las revistas, etc. nos muestran una imagen de las relaciones sentimentales que no son reales. Así, se han creado una serie de mitos sobre el amor que nos pueden llevar a la frustración y a veces nos hacen soportar situaciones que implican sufrimiento.

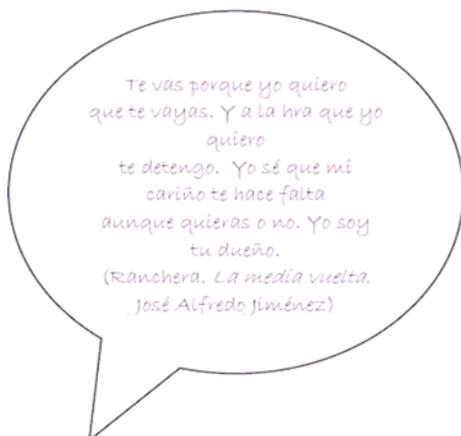


Si no tienes un hombre a tu lado no eres nada. La vida nos ofrece muchas opciones y no todas incluyen una pareja. El tener pareja no es una condición *sine quoniam* para ser feliz.

Más me pega, más me quiere. Hay muchas formas de demostrar el amor. Los golpes no demuestran el amor. Quien nos pega no nos quiere: de ninguna manera.

El hombre cela cuando ama. Los celos son una señal de inseguridad, de desconfianza, no de amor. La persona que tiene celos quiere controlar, someter, no amar.

El amor todo lo puede. La aceptación de este mito puede ser usado como una excusa para no modificar determinados comportamientos. En la base de la relación se encuentran el diálogo y la capacidad de resolver conflictos en común. Hay amores que matan.



los intereses de una misma.

La pasión es eterna. Los estudios demuestran que la pasión tiene fecha de caducidad. Así, este mito puede tener consecuencias en la estabilidad emocional de la pareja.

El amor implica entrega incondicional. Hay que entregarse y sacrificarse por el bien de la pareja. Este tipo de concepciones provoca dependencia respecto a la pareja y el olvido de



Soy su mujer y me debo a su cuidado. Según esta creencia, se deben seguir las conductas que social e históricamente se nos han asignado para mantener la relación. Este concepto subordina a las mujeres con respecto al hombre.



La heterosexualidad es la opción natural y la única opción. Esta es una norma social que discrimina las opciones sexuales diferentes y legítimas como por ejemplo, la homosexualidad.

DINÁMICA DE GRUPO:

Leed el siguiente cuento entre todas:

LA CENICIENTA QUE NO QUERÍA COMER PERDICES.

Descargar en:

http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/lacenicentaquenoqueria_comerperdices.pdf



Después de leerlo, podéis reflexionar acerca de qué nos han contado en los cuentos sobre cómo tenemos que ser las mujeres y cómo tenemos que comportarnos y comparar con los sueños que tenemos nosotras: ¿coinciden totalmente? ¿Qué elegimos ser y que no quisiéramos hacer?

¿COMO ES UNA RELACIÓN SENTIMENTAL SANA E IGUALITARIA?

La violencia de género pone de manifiesto que la relación sentimental **NO** es sana **NI** igualitaria. **CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN SANA E IGUALITARIA:**

 **Buena comunicación.** Es crucial poder hablar abierta y honestamente para que no haya malentendidos y para establecer un terreno común y crear un acuerdo mutuo. Las cosas que no nos gustan o nos hacen daño tenemos que poder comunicarlas y resolver los conflictos pacíficamente.

 **Hay respeto mutuo.** Las opiniones de las dos personas son valoradas aunque sean diferentes. Somos escuchadas/os y tenidas/os en cuenta. No tenemos miedo de opinar y decir lo que pensamos.

 **Confianza y sinceridad.** Es imposible confiar en alguien que no dice la verdad y es imposible mantener una relación sana cuando desconfiamos de nuestra pareja.

 **Justicia e igualdad.** Cuando una relación se convierte en una lucha de poder, cuando una de las partes intenta imponer constantemente su voluntad, la balanza no está equilibrada.

 **Respeto a la identidad de cada cual.** No somos medias naranjas de nadie. Cada persona es libre para seguir cultivando nuevas habilidades e intereses y seguir avanzando en la vida. Cada integrante de la pareja puede tomarse un tiempo para hacer cosas sin que el otro esté presente o vigilando.

 **Amistades.** La pareja tiene un círculo de amistades que la conoce y la apoya como pareja.



¿POR QUÉ SON LAS MUJERES EXTRANJERAS MÁS VULNERABLES?

Existen una serie de factores que hacen que las mujeres extranjeras estén más expuestas a la violencia.

La situación administrativa. La situación administrativa de las mujeres extranjeras puede suponer un factor de riesgo importante.

"Tenía miedo de denunciar. No sabía que iba a pasar con mi hija. El solía decirme que si denunciaba iban a quitármela". Mireia, Bolivia.

El permiso independiente. Las titulares de esta tarjeta no dependen de su agresor, y si rompen la relación, la mujer continúa con su tarjeta. **Pero, pueden surgir problemas**, por ejemplo, si tiene que cambiar de lugar de trabajo. **Las tarjetas pueden tener limitación geográfica y de actividad.**

*"Recuerdo el caso de una boliviana que quería denunciar a su marido. Tenía dos hijas en Bolivia y su única finalidad era trabajar para regularizarse y traerlas. Su agresor, también le amenazaba con que si denunciaba, iba a volver a su país y le iba a quitar a las niñas. Así, normalmente, no se atreven a denunciar, porque tienen miedo a ser repatriadas o miedo a la reacción de la pareja".
Marta, abogada del turno de violencia de género*

Permiso vinculado al cónyuge. Son las casadas con ciudadanos de la Europa Comunitaria y las reagrupadas. Las titulares de estas tarjetas dependen de sus compañeros. Así, si la relación se rompe y ellas no consiguen regularizar su situación, pueden quedar en situación irregular.

Mujeres en situación irregular. Las mujeres en situación irregular no poseen permiso de residencia. Pueden regularizar su situación vía denuncia, pero la mayoría tienen miedo a ser expulsadas por la instrucción 14/2005, que prevé abrir un expediente sancionador a todas las personas en situación irregular. Algunas pueden ni siquiera estar empadronadas.

Instrucción 14/2005

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, cita a las mujeres inmigrantes entre los colectivos que pueden tener mayor riesgo de sufrir violencia y mayores dificultades para acceder a los servicios de protección y asistencia. También las regulaciones relacionadas con temas de extranjería reconocen el derecho de las mujeres en situación irregular víctimas de violencia doméstica a acceder a la residencia temporal cuando se haya dictado una orden judicial de protección. Pero esta legislación, cuando una mujer en situación irregular acude a una comisaría para denunciar malos tratos, obliga a los policías a abrir un expediente sancionador por estancia irregular, tal y como se recoge en la Instrucción 14/2005 de la Secretaría de Estado de Seguridad "sobre actuación de dependencias policiales en relación con mujeres extranjeras víctimas de violencia doméstica o de género en situación administrativa irregular". Mientras la Ley Integral protege a las mujeres inmigrantes víctimas de violencia, la Policía puede iniciar contra las mujeres que están en situación irregular procedimientos sancionadores.

Representaciones diferenciadas de la violencia.

La mayoría de las extranjeras que viven en nuestra comunidad son de Rumania, Colombia, Marruecos, Portugal y Bolivia. En estos países el machismo y la sumisión de la mujer tiene menor rechazo social e institucional y eso puede hacer que muchas mujeres extranjeras, aunque sean conscientes del maltrato, tengan más dificultades para salir del ciclo violento.

"La primera vez que me golpeó, fui consciente de la agresión, pero estaba bebido, y pensé que era puntual. Sabía que aquello tenía que cambiar, pero no lo asimilaba como maltrato. En Latinoamérica se dice: "una mujer tiene que aguantar todo". (Mireia, Bolivia).

"Se suele decir, que ellas vienen de una cultura que es más machista. Con eso se tapa lo que hay aquí, que es lo mismo, pero más o menos oculto. También se comentan cosas como: "son prostitutas, se lo merecen", "Ellas y su cultura se lo permiten". Creo que hay una tendencia a etnificar algo que es transcultural.

Marta, abogada del turno de oficio de violencia de género en Bilbao.



¡CUIDADO!

ESO NO QUIERE DECIR QUE LA VIOLENCIA DE GÉNERO SEA SÓLO COSA DE PERSONAS EXTRANJERAS. LOS HOMBRES VASCOS Y ESPAÑOLES TAMBIÉN PUEDEN CONVERTIRSE EN MALTRATADORES. ¡EL MACHISMO TAMBIÉN SIGUE VIVO AQUÍ!

Duelo migratorio



La mujer que migra está en un país desconocido con dificultades para encontrar casa y trabajo, sus redes sociales pueden ser más precarias, están lejos de la familia y amistades de siempre, etc. El duelo migratorio puede agudizarse con la soledad, el sentimiento de fracaso y el miedo, haciendo más vulnerables a estas mujeres.

El aislamiento y dependencia emocional hacia el agresor

El apoyo social es importante para enfrentar situaciones de violencia, pero los agresores suelen limitar los contactos con las amistades. Así, algunas, con la única persona con la que tienen relación es con el agresor, del que tienen una gran dependencia.

"Estaba con depresión y pensaba: si estuviera él conmigo no estaría pasando esto. Y empiezas a olvidar y a recordar todo lo bueno, porque te sientes ahorita, sin salida, sola".
(Mireia, Bolivia).

Dependencia económica hacia el agresor

"Quería que me quedara en casa, cuidando de los niños, no quería que trabajara fuera. Decía que él ya trabajaba y teníamos ingresos".
(Emperatriz, Honduras).

Las mujeres extranjeras pueden tener más dificultades para encontrar trabajo y las que lo tienen, a menudo trabajan en condiciones precarias. Muchas

son dependientes económicamente de sus parejas, lo que les impide soltar amarras. También puede suceder lo contrario, que sean ellas quienes, cuando ellos no encuentran trabajo, lleven el dinero a la casa y eso puede ser interpretado por los hombres como una pérdida de estatus y poder e incrementarse la violencia.

"A él no le gustaba que saliera. Él iba a trabajar y pasaba el día fuera. Tengo alguna amiga, pero no tengo confianza como para contarles lo que pasaba".
(Nadia, Rumania).

Falta de apoyo del entorno familiar

"Mi madre no estaba de acuerdo con mi decisión de separarme. Me decía que el era el padre de mis hijos y que no estaba bien que le dejara".
(Silvia, Bolivia).

En el caso de que la red familiar o social sea mayor, es habitual que el entorno no siempre apoye la decisión de la mujer de romper la relación. A menudo, el agresor se comporta bien cuando hay gente

mirando y eso puede provocar que nadie crea a la mujer cuando ésta dice que le maltrata. Esa es una estrategia habitual de los maltratadores para aislar a las mujeres y que nadie las crea.

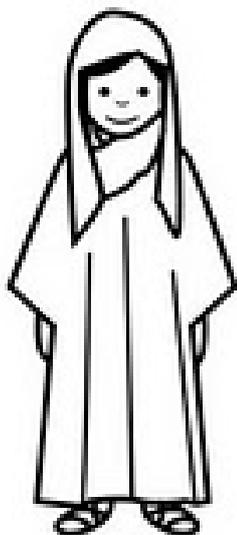
Desconocimiento respecto a la legislación estatal

Además, a menudo se desconoce la legislación estatal sobre este tipo de violencia y están desinformadas sobre la problemática, las consecuencias, los recursos y los derechos que les asisten.

"Yo sabía que aquello estaba mal, pero lo que no sabía es que aquí él podía ir a la cárcel. En mi país eso se hacía muchas veces".
(Fatoumata, Mali).

DINÁMICA GRUPAL

Formar grupos de 3 mujeres. Cada grupo trabajará sobre uno de los siguientes personajes: una mujer maltratada, un agresor, un policía en comisaría, una trabajadora social, una amiga, la madre de la mujer que está siendo maltratada, un hijo o hija. Reflexionad en grupo sobre cómo podría comportarse ese personaje. Tomaros un tiempo para darle personalidad y escenificarlo.



¿QUÉ DERECHOS TIENEN LAS VÍCTIMAS EN GENERAL?

Toda víctima de violencia de género tiene unos derechos, independientemente del país de donde proceda.



Derecho a la información y al asesoramiento adecuado a su situación personal sobre actuaciones judiciales, derechos, ayudas económicas, iniciativas de formación e inserción laboral, recursos de atención, emergencia, apoyo y recuperación.



Derecho a la asistencia social integral para ella y sus hijos/as, mediante el acceso a servicios de atención, emergencia, apoyo y acogida y recuperación integral.



Derecho a la asistencia jurídica inmediata y a la asistencia jurídica gratuita (acreditando la insuficiencia de recursos). En el caso de la justicia gratuita, una misma dirección letrada asumirá todos los procedimientos iniciados.



Derecho a ayudas económicas. Se contempla el derecho a la ayuda específica para víctimas de violencia de género y a la RAI, acreditando ser víctima mediante sentencia condenatoria, Orden de protección o Informe del Ministerio Fiscal



Derechos laborales para trabajadoras por cuenta ajena (reducción de jornada, cambio de centro de trabajo, suspensión de la relación laboral) y autónomas (exención de cotización por cese).



Derecho a denunciar y solicitar protección. Al denunciar (en comisaría, en el Juzgado de Instrucción o ante el fiscal) se iniciará un procedimiento ante el Juzgado de Violencia de la Mujer por la vía penal o civil.



Derecho a la protección de la intimidad de la víctima; a la protección de sus datos personales y de los de sus descendientes, en los procedimientos relacionados con la violencia de género.



Derecho a la restitución, a la reparación del daño e indemnización del perjuicio causado.



¿QUÉ DERECHOS DE REGULACIÓN TIENEN LAS VÍCTIMAS INMIGRANTES?



Las víctimas inmigrantes tienen derecho a solicitar su regularización por cuestiones de violencia. Eso sí, tendrán que recurrir a la vía judicial, es decir, tendrán que denunciar a su agresor.



Derecho a solicitar la autorización de residencia temporal independiente (para las que han sido reagrupadas por sus cónyuges) tras denunciar y obtener una orden de protección o Informe del Ministerio Fiscal o una con sentencia condenatoria.



Derecho a solicitar el cambio de tarjeta de familiar de residente comunitario por la residencia de extranjería. Permite la presentación de la solicitud si se dicta la orden de protección pero se concede solo si existe sentencia condenatoria.



Derecho a solicitar una autorización de residencia temporal por razones humanitarias, para víctimas irregulares, tras denunciar y obtener una sentencia condenatoria.



Derecho a obtener la condición de refugiada para las mujeres que huyan de su país de origen debido a un temor fundado a sufrir persecución por motivos de género.

¿CÓMO PUEDEN SABER LOS Y LAS PROFESIONALES SI UNA MUJER ESTÁ SIENDO MALTRATADA?



Existen una serie de **indicadores que hacen sospechar que una mujer está siendo víctima de violencia.**

- Antecedentes de haber sufrido o presenciado maltrato en la infancia
- Lesiones e incongruencia entre el tipo de lesión y la causa explicada
- Abuso de alcohol, drogas o medicamentos

PROBLEMAS GINECO-OBSTÉTRICOS

- Ausencia del control de la fecundidad (embarazos no deseados y abortos)
- Presencia de lesiones genitales, abdomen o mamas en el embarazo
- Dolor pélvico, infecciones ginecológicas, anorgasmia y dismenorrea

SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Insomnio, depresión y ansiedad
- Trastorno de estrés postraumático
- Baja autoestima e intentos de suicidio
- Agotamiento psíquico, irritabilidad y trastornos de la conducta alimentaria
- Deterioro funcional

SINTOMAS FÍSICOS FRECUENTES

- Cefalea, cervicalgia y dolor crónico en general
- Mareo, molestias gastrointestinales y dificultades respiratorias
- Rotura de tímpano

INDICADORES DE VULNERABILIDAD PSICOSOCIAL

- Precariedad y control por parte del marido de la economía familiar
- Inactividad laboral fuera de casa por imposición del marido
- Control del hombre sobre las actividades y horarios de la mujer
- Falta de redes sociofamiliares: aislamiento

- Problemas con su situación administrativa y la de sus hijos/as
- Valores y creencias socioculturales que toleran la violencia
- Ausencia de habilidades sociales

UTILIZACIÓN DE SERVICIOS SOCIO SANITARIOS

- Existencia de periodos de hiperfrecuentación y largas ausencias
- Incumplimiento de citas y uso repetitivo de los servicios de urgencias
- Asistencia a la consulta con la pareja

ACTITUD DE LA MUJER

- Temerosa, evasiva, nerviosa e incómoda
- Rasgos depresivos, sentimientos de vergüenza y de culpa
- Falta de cuidado personal y sospecha de intención de ocultar lesiones

ACTITUD DE LA PAREJA

- Solicita estar presente en todo momento
- Controlador o, por el contrario, despreocupado, banalizando los hechos
- Excesivamente preocupado o colérico con ella y con el sanitario

TIENDE UNA MANO

¿QUÉ PODEMOS HACER SI DETECTAMOS UN CASO?



Explícale que no está sola, aunque venga de otro país, que existe mucha gente que desapruueba este tipo de conductas, y que hay profesionales que la ayudarán.



Escucha a la mujer y trata de comprender el alcance del problema. Intenta ponerte en su lugar y por su puesto, no cuestiones lo que te cuenta.



No respaldes nunca al agresor, ni intentes justificar la violencia. No existe ningún motivo que la justifique, independientemente del lugar o la realidad social de la que venga la mujer. Transmite esta idea a la víctima y a su entorno.



Ayúdala a comprender que por muchas muestras de arrepentimiento y ternura que él muestre y por muchos esfuerzos que ella haga, la situación no cambiará.



Exponle que cuanto mayor sea el tiempo que esté expuesta a la violencia, mayores serán las secuelas psicológicas para ella y para sus hijos/as.



Hazle ver que ella no es culpable de lo que sucede, que el culpable es y será siempre el agresor.



Dile que no tiene que avergonzarse, que lo que a ella le ocurre, les pasa a muchas. Según la ONU cuatro millones de mujeres son maltratadas al año.



Convéncela de que necesita el apoyo de sus familiares y amistades. Dile que es importante que redescubra sus recursos personales, sociales, laborales, etc.



Hazle ver que poner nombre a lo que está sucediendo y al daño sufrido ayuda a reconocer la situación y a salir de la misma.



Infórmele de la existencia de recursos públicos y asociaciones de mujeres para ayudar a las personas que están en su misma situación.



Ponle en contacto con los servicios socio-sanitarios. Ayúdala a contactar con las personas adecuadas. No olvides que para las mujeres inmigrantes los recursos son más inaccesibles y puede ser más complicado para ellas comprender la ley, así como tener dificultades con el idioma.



No le des falsas expectativas sobre ayudas económicas, alojamiento, etc. El acceso a estos recursos es limitado, y ante falsas expectativas se crea frustración, desconfianza y agotamiento.

¿QUÉ PUEDO HACER SI PIENSO QUE SOY VÍCTIMA DE VIOLENCIA?

- Ten presente que como víctima de violencia tienes derecho a que te ayuden y te protejan, independientemente del lugar del que vengas.
- Acude donde tus amistades, familiares y personas cercanas a ti y cuéntales lo que te sucede. El apoyo es indispensable para salir de este tipo de situaciones.
- Es importante que sepas que hay alojamientos para víctimas que no tienen donde ir cuando han abandonado el domicilio familiar y ayudas de emergencia para mujeres que lleven por lo menos seis meses empadronadas
- Si estas pensando en denunciar al agresor, es aconsejable que solicites apoyo en las instituciones. Te asesorarán sobre el camino a seguir, los recursos disponibles existentes y el acceso a los mismos.
- Nunca olvides que denunciar o separarse tiene sus riesgos. Algunos agresores se vuelven más violentos en situaciones como las descritas. Cuando vayas a denunciar, garantízate un paraguas de protección.
- Valora junto con los/las profesionales que te están atendiendo, cuál es tu situación, que posibilidades tienes para acabar con la violencia y si tu situación es realmente urgente, es decir, si tu vida corre peligro.
- Ten en cuenta que en los servicios para víctimas tienes un espacio para ver que decisiones tomar, para refortalecerte y pensar junto con las personas profesionales cuál es la mejor alternativa para ti.
- Es importante que sepas que otra persona (familiares, servicios públicos, la ciudadanía o tus familiares) puede denunciar tu situación para que puedan iniciarse actuaciones para protegerte.



ATENCION SANITARIA Y RECONOCIMIENTO MÉDICO

Si has sido agredida física y psíquicamente, abusada sexualmente y/o tienes lesiones, es importante que te trate un/a profesional de la salud. No dejes que tu vida siga corriendo peligro.

- Acude a un centro sanitario de urgencias y no ocultes el origen de las lesiones. Te atenderán aunque seas extranjera y no tengas la tarjeta individual sanitaria. Si es necesario, solicita la presencia de un intérprete.

**BUENO, ¿Y CÓMO HACE UN A
PARA PEGARSE ESTO EN
EL ALMA?**



- El personal sanitario realizará una exploración de las lesiones físicas y valorará tu estado emocional.
- Si has sufrido una agresión o un abuso sexual te harán una exploración ginecológica.
- Se te facilitará una copia del parte médico que describa las lesiones y el tratamiento aplicado. El parte médico es indispensable para que los jueces identifiquen el delito.

**El informe médico podrá ser enviado al juzgado,
donde comenzará una actuación vía oficio.**

¿QUÉ NECESITO SABER SI HE DECIDIDO DENUNCIAR AL AGRESOR?



👉 Puedes denunciar en comisaría (Ertzaintza y Policía Municipal), en los juzgados de violencia contra la mujer o ante el fiscal.

👉 Tienes derecho a solicitar asistencia jurídica e intérpretes de forma gratuita, si es que no dispones de ingresos.

👉 Es posible denunciar la violencia física, psíquica y sexual. Conviene que cuando vayas a poner la denuncia te acompañe alguien de confianza.

👉 Es indispensable que no te limites a denunciar la agresión puntual. Reflexiona sobre si existen antecedentes de violencia y desde cuándo. Menciónalos en la denuncia.

👉 Subraya siempre si existen otras personas en riesgo y si el agresor dispone de armas. Pide información sobre la orden de protección y si crees que la necesitas, solicítala.

👉 Aporta información sobre posibles testigos de los hechos.

👉 Lee y comprueba el contenido de la denuncia antes de firmarla. Solicita una copia de la misma.

👉 La denuncia activa el mecanismo judicial. En las 72 horas siguientes, tú y tu agresor tendréis que declarar por separado ante el juez.

👉 Si son delitos leves, el agresor admite los hechos y acepta la pena propuesta por el fiscal, se dicta sentencia. Si es la primera vez que es condenado, no irá a prisión.

👉 Si el agresor no admite los hechos, el caso se juzgará por lo penal en el plazo máximo de un mes y él saldrá a la calle hasta que se dicte sentencia.

👉 Si el agresor está en situación irregular y es condenado a pena de cárcel inferior a seis años, salvo excepciones, será expulsado del país y no podrá regresar por un periodo mínimo de seis años y máximo de 10.

👉 Si el agresor tiene permiso de residencia, al tener antecedentes la renovación de su permiso de residencia y trabajo correrá peligro.

¿QUÉ ES UNA ORDEN DE PROTECCIÓN?



Es un instrumento para proteger a las víctimas frente a todo tipo de agresiones. Puede solicitarse en los juzgados, en comisaría, en los servicios sociales y en los servicios de atención a la víctima. Se concede por resolución judicial.

Protección física. Evitar que el agresor pueda acercarse en el futuro a la víctima y a su descendencia y cometer nuevas agresiones.

Protección social. Posibilita solicitar las ayudas económicas específicas a las que están en situación regular y solicitar la residencia independiente a todas las inmigrantes, aunque para obtener la residencia es necesario tener un sentencia condenatoria.

Protección jurídica. Comprende medidas civiles y penales.

a) **Medidas civiles:**

- Atribución del uso y disfrute de la vivienda familiar a la mujer
- Retirada de la custodia de los hijos/as al agresor
- Determinación del régimen de visitas del padre, incluida la retirada de custodia
- Fijación de la prestación alimenticia

b) **Medidas penales:**

- Prohibición al agresor de residir o acudir a un lugar (barrio, municipio...)
- Prohibición de aproximación y comunicación con la víctima
- Suspensión del régimen de estancia y visitas de los hijos/as
- Privación del derecho a la tenencia de armas
- Prisión provisional

¿QUÉ TENGO QUE SABER SI SALGO DEL DOMICILIO FAMILIAR?

Los servicios sociales tienen recursos de acogida para las que no tienen dónde ir: no importa que seas extranjera ni que estés irregular. En total hay 63 recursos de acogida en la CAPV, 59 de ellos son pisos y cuatro centros de acogida. Vizcaya tiene dos centros (cuya ubicación no es pública) y Guipúzcoa otros dos en Donostia. Todos los recursos existentes en Álava son pisos.

- Debes solicitar medidas provisionales o demanda de separación ante el juez antes de un mes, para evitar una denuncia por abandono del hogar.
- Si has salido deprisa, no has cogido las cosas necesarias y tienes miedo de volver a casa, tienes derecho a que la policía te acompañe.
- Si vas a ir a un recurso de alojamiento de urgencia la policía tiene que acompañarte en la retirada de enseres del domicilio familiar y posterior traslado
- Intenta llevar contigo toda la documentación y el dinero.



No te olvides de:

- **El pasaporte**
- **Acreditación de tu permiso de residencia**
- **La tarjeta sanitaria y certificados médicos**
- **Contrato de arrendamiento de la vivienda**
- **Documentos bancarios y tarjetas de crédito**
- **La agenda de direcciones**

¡Recuerda de todo lo que ERES CAPAZ!

Y, ¿QUÉ SUCEDE SI ME DIVORCIO O ME SEPARO?

SI NO HAS DENUNCIADO...

... y estás reagrupada o eres esposa de un ciudadano comunitario tienes seis meses para solicitar el cambio de permiso desde que se notifica la sentencia de separación o divorcio. Para ello, tendrás que aportar un justificante o contrato de que tienes medios de vida.

SI SÍ HAS DENUNCIADO...

... y estás reagrupada y tienes sentencia condenatoria, tienes también seis meses para solicitar el cambio de permiso. Si este plazo se agota, tienes una segunda opción: puedes solicitar un nuevo permiso en vez de cambiar el que tenías.

DINAMICA GRUPAL

¿Quién SOY YO? Podéis agarrar todos los materiales reciclables que tengáis: lanas, telas, rotuladores, cartulinas, plásticos. Dedicad 20 minutos a hacer un póster en el que os representéis cada una de vosotras: pueden aparecer vuestros intereses, habilidades, cualidades, miedos, etc. Lo que queráis: la dinámica es libre, la única consigna es que...
ESTA PROHIBIDO DEFINIRSE COMO LA MUJER DE....

¡¡ORGANIZATE!!

RECUERDA QUE, CUANDO UNA MUJER SE FORTALECE Y EMPIEZA A EXIGIR SUS DERECHOS, MUCHOS HOMBRES SUELEN PONERSE MÁS AGRESIVOS PORQUE SIENTEN QUE ESTÁN PERDIENDO PODER Y TRATAN DE RECUPERARLO. POR ESO ES IMPORTANTE QUE, CUANDO VAYAMOS A PLANTAR CARA A LA VIOLENCIA, LO HAGAMOS CON UN PARAGUAS DE PROTECCION.



UN BUEN PARAGUAS SON LAS ORGANIZACIONES SOCIALES DE MUJERES.

EN ARABA

Asociación pro igualdad Aizan	945149413
Asociación Clara Campoamor	945288850

EN BIZKAIA

Mujeres del mundo (Bilbao)	944005417
Harresiak apurtuz, apoyo a inmigrantes (Bilbao)	944150735
Asociación de mujeres Lanbroa (Bilbao)	944245899
Centro asesor de la mujer (Barakaldo)	944782102
Asociación contra la exclusión Zubietxe (Bilbao)	944166941

EN GIPUZKOA

Asociación Garaipen (Donostia)	943 578568
Asociación de mujeres inmigrantes Malen Etxea (Zumaia)	943 576095
Andre-Etxea (Eibar)	943700828

¡y muchas más!

¿A DÓNDE PUEDO ACUDIR SI SOY VÍCTIMA DE VIOLENCIA?

Puedes llamar a los Servicios Sociales o a los de igualdad del ayuntamiento donde residas

Bilbao	94 4204838
Vitoria	945 161345
Donostia	943 481400

Si la situación es urgente puedes llamar a los siguientes teléfonos:

Para toda la comunidad

Ertzaintza	112
Servicio de atención telefónica 24 horas	900840111

Araba

Servicio social de urgencias 24 horas	945 134444
Servicio de asistencia a la víctima	945 004895
Juzgado de Violencia sobre la mujer	945 004839
Servicio de orientación jurídica (solicitud justicia gratuita)	945004896
Heldu, Red de Asistencia Jurídico Social para inmigrantes	945200485

Bizkaia

Urgencias sociales 24 horas	94 4701460
Servicio de asistencia a la víctima	900400028
Juzgado de Violencia contra la mujer	944016502
Servicio de orientación jurídica (solicitud justicia gratuita)	944016712
Heldu, Red de Asistencia Jurídico Social para inmigrantes	944334700
Biltzen	944000444

Gipuzkoa

Servicio foral de urgencias 24 horas	943224411
Servicio de asistencia a la víctima	900100928
Juzgado de Violencia contra la mujer	943004383
Servicio de orientación jurídica (solicitud de justicia gratuita).	943004356
Heldu, Red de Asistencia Jurídico Social para inmigrantes	943444890

SÓLO ALGUNAS IDEAS DE LO QUE PODRÍAMOS EXIGIR A LAS INSTITUCIONES

... Una cosa son aquellas cosas a las que tenemos derecho y otras las posibilidades reales de hacerlas efectivas. Conviene ser protagonistas de nuestras vidas y hacer valer nuestros derechos mediante la presión e incidencia política sobre las instituciones (manifiestos, cartas a los medios, teatro reivindicativo, etc.). Estas son algunas de las cosas que se han considerado relevantes para exigir a las instituciones... Pero estas son sólo algunas... ¡Ahora os toca elaborar y discutir vuestras propias demandas!



- Tiene que desaparecer el riesgo de la expulsión en caso de denuncia de maltrato para la mujer extranjera en situación irregular, en concreto la instrucción 14/2005.
- Hay que garantizar la protección de los derechos humanos de las víctimas inmigrantes, especialmente en el caso de las extranjeras cuyo estatus administrativo depende de su cónyuge y en las indocumentadas.
- Hay que garantizar la protección integral al derecho a la salud de las víctimas inmigrantes y su descendencia.
- Se necesita mejorar la detección precoz y la derivación al sector asistencial para una intervención integral.
- Se necesitan más intérpretes y mediadores/as interculturales con formación en género.
- Se debe ampliar la accesibilidad a las prestaciones económicas para aquellas que están en situación irregular, así como a los programas de formación e inserción sociolaboral.
- Se debe ampliar los tiempos de uso de los recursos de acogida y alojamiento para las víctimas de violencia machista.
- Hay que trabajar en el fortalecimiento y autonomía de las mujeres, haciéndolas protagonistas de su proceso y evitando un asistencialismo re-victimizador.
- Hacen falta más mujeres en el ámbito policial para atender a las víctimas.
- Se debe garantizar el derecho a la asistencia jurídica gratuita.
- Hay que reducir los prejuicios de los agentes sociales y la sociedad en general acerca de las inmigrantes y la violencia de género, que pueden hacer sentir a la mujer juzgada y cuestionada por su calidad de extranjera.
- Tienen que fortalecerse los recursos de regularización previstos para las víctimas. La mayoría de las mujeres regulariza su situación jurídica vía arraigo.
- Se necesita pensar en fórmulas para el cumplimiento del derecho a la restitución e indemnización del perjuicio causado.

EL RINCÓN DE LA POESIA

REGLAS DE JUEGO PARA LOS HOMBRES QUE QUIERAN AMAR A LAS MUJERES

I

*El hombre que me ame
deberá saber descorrer las cortinas de la piel,
encontrar la profundidad de mis ojos
y conocer lo que anida en mí,
la golondrina transparente de la ternura.*

II

*El hombre que me ame
no querrá poseerme como una mercancía,
ni exhibirme como un trofeo de caza,
sabrá estar a mi lado
con el mismo amor
con que yo estaré al lado suyo.*

III

*El amor del hombre que me ame
será fuerte como los árboles de ceibo,
protector y seguro como ellos,
limpio como una mañana de diciembre.*

IV

*El hombre que me ame
no dudará de mi sonrisa
ni temerá la abundancia de mi pelo,
respetará la tristeza, el silencio
y con caricias tocará mi vientre como guitarra
para que brote música y alegría
desde el fondo de mi cuerpo.*

V

El hombre que me ame podrá encontrar en mí

la hamaca donde descansar

*el pesado fardo de sus preocupaciones
la amiga con quien compartir sus íntimos
secretos,
el lago donde flotar
sin miedo de que el ancla del compromiso
le impida volar cuando se le ocurra ser pájaro.*

VI

*El hombre que me ame
hará poesía con su vida,
construyendo cada día
con la mirada puesta en el futuro.*

VII

*Por sobre todas las cosas,
el hombre que me ame
deberá amar al pueblo
no como una abstracta palabra
sacada de la manga,
sino como algo real, concreto,
ante quien rendir homenaje con acciones
y dar la vida si es necesario.*

VIII

*El hombre que me ame
reconocerá mi rostro en la trinchera,
rodilla en tierra me amará
mientras los dos disparamos juntos
contra el enemigo.*

IX

*El amor de mi hombre
no conocerá el miedo a la entrega,
ni temerá descubrirse ante la magia del*

enamoramiento
en una plaza llena de multitudes.
Podrá gritar -te quiero-o hacer rótulos en lo alto
de los edificios
proclamando su derecho a sentir
el más hermoso y humano de los sentimientos.

X

El amor de mi hombre
no le huirá a las cocinas,
ni a los pañales del hijo,
será como un viento fresco
llevándose entre nubes de sueño y de pasado,
las debilidades que, por siglos,
nos mantuvieron separados
como seres de distinta estatura.

XI

El amor de mi hombre
no querrá rotularme y etiquetarme,
me dará aire, espacio,
alimento para crecer y ser mejor,
como una Revolución
que hace de cada día
el comienzo de una nueva victoria.

Gioconda Belli. Nicaragüense.

CÓMO ME GUSTA

Cómo me gusta
esta piel que me acompaña a todas partes!
Hace ya algunos años
que la llevo.

Me ha durado. Es buena.
Mezcla perfecta de indio y europeo
olorosa a pan moreno.

Ya sé
Yo no debiera hablar de ella
Pero sucede que es la única que tengo.
Me encierra toda
me limita y me une al universo
es húmeda y oscura
recubierta de vello.

Algún día
-si no muero antes y estalla
prematura-
estará cubierta con arrugas,
con manchas, con
despigmentaciones.

Y cada huella será el recuerdo de
estos días bajo el sol, bajo los besos.
Movediza y libre
bandera de este pueblo autónomo
que me funciona adentro.

Ana María Rodas. Guatemalteca.

Realiza:

MUGAK SOS ARRAZAKERIA GIPUZKOA

www.mugak.eu

www.sosarrazakeria.org

Equipo:

Ainhoa Irazu

Maitane Arnoso

Patrocina:

Dirección de Inmigración. Departamento de Asuntos Sociales del Gobierno Vasco