

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN Y LA SENSIBILIZACIÓN DE LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

ALAPAR
UAVDI
APOYO A VÍCTIMAS Y ACCESO A LA JUSTICIA

Edición y fecha de primera edición

Diciembre de 2025

Edición e impresión:

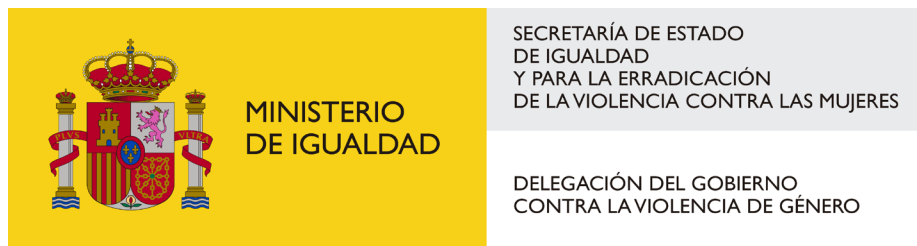
Fundación A LA PAR

Calle Monasterio de las Huelgas, 15. 28049 Madrid

www.alapar.org

Depósito Legal: M-27323-2025

Financiado por:



Autores:

Patricia Sanjorge Carretero

Coordinadora del área de prevención de la Unidad de Atención a Víctimas con Discapacidad Intelectual. Psicóloga y facilitadora de la Unidad.

Sabina Palomino Rodríguez

Psicóloga y facilitadora de la Unidad de Atención a Víctimas con Discapacidad Intelectual.

Autores colaboradores:

Pedro José Rodríguez Poré

Policía Municipal de Madrid – Comisaria de Gestión de la Diversidad.

María del Carmen Pavón de Paula

Policía Nacional - UFAM Central: Facultativa de la Policía Nacional

Policía Nacional - Unidad Central de Participación Ciudadana

Ilustración, maquetación y diseño:

Dibujario

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN
2. ¿QUÉ ES ESTE DOCUMENTO?
3. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER?
 - 3.1. EL CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
 - 3.2. LA ESCALADA DE LA VIOLENCIA
4. ¿QUÉ TIPOS DE VIOLENCIA EXISTEN?
5. ¿QUÉ SON LOS DELITOS DE ODIO?
 - 5.1. DELITOS DE ODIO POR MISOGINIA
 - 5.2. DELITOS DE ODIO POR DISCAPACIDAD INTELECTUAL
6. EFECTOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA SALUD DE LAS MUJERES
 - 6.1. DAÑOS EN EL CUERPO (SALUD FÍSICA)
 - 6.2. DAÑOS SOBRE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
 - 6.3. DAÑOS EN LA MENTE (SALUD MENTAL)
 - 6.4. DISCAPACIDAD SOBREVENIDA POR VIOLENCIA DE GÉNERO
7. PREVENCIÓN: CÓMO PROTEGERSE
8. CÓMO ACTUAR EN CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO


1. Presentación

La Fundación A LA PAR es una organización que trabaja para que las personas con discapacidad intelectual tengan las mismas oportunidades que cualquier otra persona. Su objetivo es que puedan estudiar, trabajar, vivir de forma independiente y participar en la sociedad con libertad y respeto.

Desde hace más de 75 años, la Fundación crea apoyos personalizados para que cada persona pueda superar las barreras que se encuentra en su día a día. Ofrece formación en colegios especiales, centros ocupacionales, ayuda para encontrar empleo, viviendas tuteladas, vivienda independiente y actividades deportivas y de ocio.

También defiende los derechos de las personas con discapacidad intelectual y les acompaña si han sufrido situaciones difíciles, como el maltrato o el abuso. Todo esto lo hace con respeto y escuchando siempre lo que cada persona necesita.

La Fundación cree que la diversidad es una riqueza, y que todos podemos aportar algo valioso a la sociedad. Por eso, trabaja para construir un mundo más justo, inclusivo y feliz para todos.

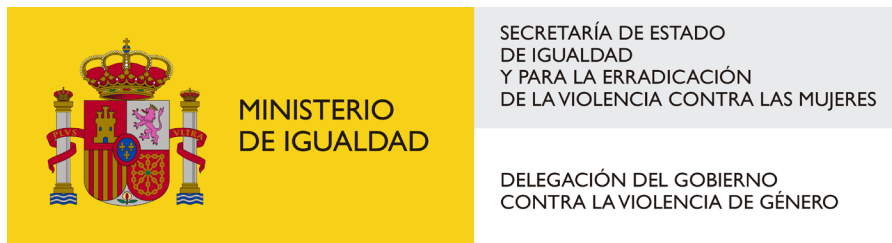


1. Presentación

Esta guía ha sido elaborada por la Unidad de Atención a Víctimas con Discapacidad Intelectual de la Fundación A LA PAR gracias a la financiación del Ministerio de Igualdad. El contenido se ha realizado en colaboración con la Comisaría de Gestión de la Diversidad de la Policía Municipal de Madrid, la Unidad Central de Participación Ciudadana de la Policía Nacional y la UFAM Central de la Policía Nacional.

Agradecemos la valiosa colaboración de todos los equipos implicados, así como el apoyo brindado por la Comisaría de Apoyo y Protección a la Mujer, al Menor y al Mayor de la Policía Municipal de Madrid.

Financiado por:



Creado por:



Colaboradores:



Ilustraciones:



2. ¿Qué es este documento?

2. ¿Qué es este documento?

Este documento es una guía para prevenir la violencia de género. Va dirigida a mujeres y niñas con discapacidad intelectual. Su objetivo es ayudar a identificar la violencia, saber qué hacer en situaciones difíciles, y conocer sus derechos.

La guía explica, con un lenguaje sencillo, qué es la violencia de género, cómo reconocerla y qué apoyos existen. También ofrece consejos para protegerse, pedir ayuda y tomar decisiones seguras.

Esta guía pretende empoderar a las mujeres y niñas con discapacidad intelectual para que se sientan fuertes, valoradas y respetadas. Porque todas las personas, sin importar cómo son, merecen vivir libres de violencia y tener una vida digna y feliz.

Esta guía está pensada para mujeres y niñas con discapacidad intelectual, pero también puede ser útil para familias, profesionales que trabajen con personas con discapacidad intelectual, otros profesionales como las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y para cualquier persona que quiera ayudar a protegerlas.

3. ¿Qué es la violencia contra la mujer?

3. ¿Qué es la violencia contra la mujer?

La violencia de género sucede cuando un hombre hace daño a una mujer solo por ser mujer, con la que ha tenido o tiene una relación de pareja.

Existen definiciones más amplias de violencia de género que incluyen otras situaciones, como el acoso en el trabajo, la violencia en el ámbito familiar o social, y cualquier tipo de maltrato hacia las mujeres por el hecho de serlo, sin importar quién lo realice o dónde ocurra.

Aunque existen otras formas de violencia de género que también son importantes, esta guía se enfoca específicamente en la que ocurre dentro de las relaciones de pareja o ex pareja.

Los hombres que ejercen violencia de género utilizan el miedo para poder controlar y someter a las mujeres. La violencia hacia la mujer es una consecuencia de la sociedad patriarcal.

En una sociedad patriarcal, los hombres tienen más poder que las mujeres. Ellos suelen tomar las decisiones importantes y hacer cosas como trabajar fuera de casa o mandar.

A las mujeres, en cambio, se les dice que deben cuidar a otras personas, como los hijos, los abuelos o los enfermos. También se espera que, por ser mujeres, limpien la casa, cocinen y hagan las tareas del hogar.

Por ejemplo, en una sociedad patriarcal, se piensa que el hombre debe salir a trabajar y ganar dinero, mientras que la mujer debe quedarse en casa cuidando de los hijos y haciendo las tareas domésticas.

Sociedad: es un grupo de personas que tienen algo en común, como pueden ser las normas, las tradiciones, el lenguaje, etc.

Sociedad patriarcal: sociedad que no ofrece las mismas oportunidades a los hombres y a las mujeres.

3. ¿Qué es la violencia contra la mujer?

La cultura de la sociedad patriarcal es una cultura machista.

Esto quiere decir que se valora más a los hombres que a las mujeres. Se cree que los hombres son más fuertes, más inteligentes o más importantes. Y eso no es verdad, porque nadie es superior a nadie.

Por culpa de esta cultura machista, muchas mujeres tienen menos oportunidades que los hombres. Por ejemplo, sucede cuando una mujer trabaja y le pagan menos dinero que a un hombre haciendo el mismo trabajo.

También es más difícil para las mujeres conseguir trabajos importantes o ser jefas. Aunque trabajen mucho, a veces no se les reconoce igual que a los hombres.

Las mujeres con discapacidad tienen aún más dificultades. Les cuesta encontrar trabajo y, cuando lo consiguen, muchas veces ganan menos dinero que los hombres con discapacidad o que las mujeres sin discapacidad.

Esto pasa por varios motivos: hay prejuicios, falta de accesibilidad, y no siempre se les da el apoyo que necesitan para poder trabajar.

Por todo esto, es importante entender que la violencia de género no solo causa daño físico o emocional. También puede afectar mucho la vida económica, social y laboral de las mujeres.

Todo esto es injusto. Hombres y mujeres, con o sin discapacidad, deben tener los mismos derechos, las mismas oportunidades y el mismo respeto.

3. ¿Qué es la violencia contra la mujer?

3.1 El ciclo de la violencia de género

La violencia de género no ocurre de repente. En la mayoría de ocasiones sigue un ciclo, es decir, pasa por varias etapas que se repiten.

¿Cuáles son las fases?

El siguiente gráfico muestra las diferentes etapas del ciclo de la violencia de género y a continuación se explica cada una de las fases.



1. Fase de la acumulación de la tensión

En esta primera fase, se dan pequeños episodios que pueden aumentar la ansiedad y la hostilidad.

El hombre empieza a mostrarse irritable y tenso, y cualquier comportamiento puede generarle enfado. La mujer intenta hablar con él para entender lo que pasa y solucionar el problema, pero el hombre puede reaccionar con más enfado.

Si ella intenta expresar cómo se siente, él no la escucha, no le cree y la culpabiliza. Esto puede hacer que ella se sienta confundida, culpable y triste. Entonces, ella empieza a pedir perdón, aunque no haya hecho nada malo, lo que puede aumentar el enfado del hombre.

La mujer cree que puede manejar la situación, pero esto puede empeorar y volverse todo más violento, apareciendo episodios de violencia verbal, que a veces son previos a la violencia física.



3. ¿Qué es la violencia contra la mujer?

2. Fase de explosión o agresión

El hombre pierde el control y agrede a su pareja. Puede hacerlo con palabras o con acciones físicas. Por ejemplo: puede insultarla, romper objetos, golpearla, amenazarla con hacerle daño a ella o a alguien cercano, o forzarla a tener relaciones sexuales.

La mujer se siente muy triste, sin fuerzas y con miedo. Como el hombre tiene más poder, ella se siente atrapada y no sabe cómo salir de esa situación.



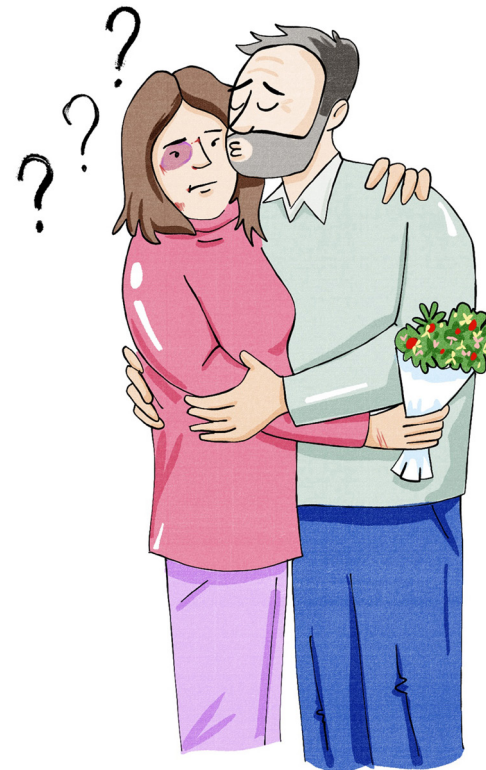
3.3. Fase de arrepentimiento o “luna de miel”

En esta etapa, el hombre muestra arrepentimiento por su comportamiento, pide perdón y promete que va a cambiar. Se muestra amable y cariñoso, hace regalos y trata bien a su pareja.

Esto lleva a la mujer a pensar que él ha cambiado y que no volverá a hacerle daño. Por eso lo perdona y vuelve a confiar en él.

Sin embargo, con el tiempo, él vuelve a enfadarse y a tratarla mal.

Este ciclo puede repetirse muchas veces. Con el paso del tiempo, la fase de arrepentimiento suele hacerse más corta o incluso desaparecer, dejando solo la acumulación de tensión y la explosión de violencia.




3. ¿Qué es la violencia contra la mujer?

3.2 Escalada de la violencia

La violencia de género se produce de manera progresiva. Con el tiempo, las agresiones y los abusos se hacen más frecuentes y graves, aunque no siempre se presentan de la misma manera.

En muchos casos, empieza con comportamientos de abuso psicológico por parte del agresor. Estos son difíciles de identificar, pero poco a poco afectan la seguridad y la confianza de la víctima.

Puede pasar mucho tiempo antes de que ocurra una agresión física, aunque la mujer ya está sufriendo otras formas de violencia, como ataques a su autoestima, hacerla sentir insegura o culpable.



4. ¿Qué tipos de violencia existen?

4. ¿Qué tipos de violencia existen?

Violencia psicológica

La violencia psicológica ocurre cuando un hombre daña emocionalmente a una mujer a través de palabras, gestos o actitudes. Aunque no haya agresión física, el daño puede ser profundo. Por ejemplo:

- Le controla constantemente. Le dice cómo debe vestirse, controla a dónde va y revisa su móvil o lo que hace en las redes sociales.
- Le insulta, la humilla o se burla de ella.
- Le hace sentir que no vale nada.
- Le hace alejarse de sus amigos, su familia o del trabajo.

Todo esto puede causarle mucho sufrimiento, aunque no se vea desde fuera.



Violencia física

La violencia física ocurre cuando un hombre agrede a una mujer utilizando la fuerza de su cuerpo o algún objeto. Por ejemplo:

- Pegarle
- Empujarla
- Darle patadas
- Quemarla
- Tirarle del pelo
- Morderla

También puede causarle daño sin necesidad de tocarla. Por ejemplo, impidiéndole ir al médico o forzándola a consumir alcohol o drogas.

Estas acciones son muy graves y representan un riesgo para su salud y su vida.



4. ¿Qué tipos de violencia existen?

Agresión sexual

La agresión sexual ocurre cuando un hombre obliga a una mujer a participar en actos sexuales sin que ella quiera. Esto puede suceder de distintas formas, como engañarla, presionarla o forzarla.

Son actos sexuales **sin consentimiento** (es decir, sin que ella quiera). Por ejemplo:

Con contacto físico:

- Tocar partes íntimas del cuerpo sin permiso.
- Acariciar sexualmente a una persona que está dormida o bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- Forzarla a tener relaciones sexuales.
- Masturbar a alguien sin su permiso.

Sin contacto físico:

- Mostrar las partes íntimas del cuerpo sin permiso.
- Decir frases obscenas con contenido sexual.
- Obligar a ver actos sexuales.

Todas estas situaciones son muy graves, incluso cuando no hay contacto físico. La mujer no dio su consentimiento y no se sintió segura ni respetada.



Violencia económica

La violencia económica ocurre cuando un hombre controla el dinero y los recursos de una mujer, impidiéndole tener autonomía.

Él decide sobre sus ingresos, sus gastos y el acceso al banco. No le permite trabajar, estudiar ni disponer de su propio dinero.

Esto hace que la mujer dependa completamente de él en lo económico, lo que puede hacerla sentir atrapada y sin opciones.



4. ¿Qué tipos de violencia existen?

Violencia social

La violencia social ocurre cuando un hombre intenta aislar a una mujer de las personas que la rodean.

No le permite ver a su familia, tener amistades, salir sola o comunicarse con otras personas. Busca que ella esté siempre con él y que no tenga independencia ni vida propia.

Esta también es una forma de control, y puede hacer que la mujer se sienta sola, triste, confundida o sin apoyo.



Violencia contra la libertad de pensamiento

Este tipo de violencia ocurre cuando un hombre impone sus ideas a una mujer y no le permite pensar de forma libre. Por ejemplo, puede obligarla a compartir sus creencias religiosas o costumbres. Si ella piensa diferente, la ridiculiza, se burla o la castiga. No respeta lo que ella cree ni su cultura.

Esto afecta su derecho a tener sus propias ideas y puede hacer que se sienta mal consigo misma, confundida o sin valor.



4. ¿Qué tipos de violencia existen?

Violencia digital

La violencia digital ocurre cuando un hombre utiliza el móvil, Internet o las redes sociales para controlar o hacer daño a una mujer. Por ejemplo:

- Acosarla o vigilarla a través del móvil.
- Controlar lo que hace en redes sociales.
- Revisar su teléfono sin permiso.
- Obligarla a decir dónde está en todo momento.
- Pedirle fotos íntimas que ella no quiere enviar.
- Enfadarse si no responde rápido.
- Exigirle sus contraseñas o decidir qué puede publicar.

Este tipo de violencia también es muy grave, ya que invade su privacidad y puede hacer que la mujer se sienta vigilada, insegura o con miedo.

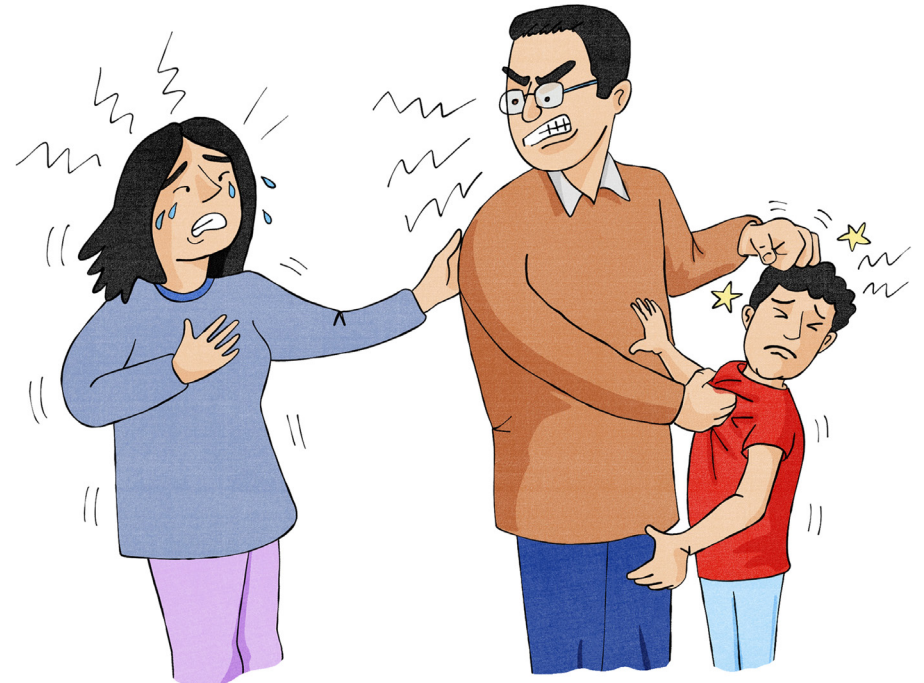


Violencia vicaria

La violencia vicaria ocurre cuando un hombre intenta hacer daño a una mujer a través de las personas que ella quiere, especialmente sus hijos e hijas. Puede gritarles, maltratarlos o incluso llegar a asesinarlos. Aunque su intención es hacer sufrir a la mujer, los menores también sufren profundamente. Esta forma de violencia afecta a toda la familia.

También se considera violencia vicaria cuando los niños y niñas presencian cómo su padre maltrata a su madre. Aunque no les agrede directamente, el impacto emocional es muy fuerte.

Por eso, cuando un niño o niña ve que su padre maltrata a su madre, también se le reconoce como víctima de violencia de género.



5. ¿Qué son los delitos de odio?

Un delito de odio sucede cuando alguien discrimina o trata mal a otra persona por ser como es. Puede ocurrir por ser mujer, por tener discapacidad (física o intelectual), por venir de otro país o por tener otra religión.

En esta guía se abordan dos tipos de delitos de odio:

- Por misoginia (odio hacia las mujeres).
- Por discapacidad intelectual.

¿QUÉ ES DISCRIMINAR?

Discriminar es tratar mal o diferente a alguien solo por su identidad o condición. Por ejemplo, por ser mujer o por tener discapacidad.

¿QUÉ ES UN PREJUICIO?

Un prejuicio es una opinión negativa sobre alguien sin conocerla bien.

Por ejemplo, creer que las personas con discapacidad intelectual no pueden decidir por sí mismas, que no entienden las cosas o que son como niños pequeños (aunque sean adultas).



5. ¿Qué son los delitos de odio?

¿QUÉ ES EL DISCURSO DE ODIO?

El discurso de odio fomenta el rechazo, la humillación, el acoso o la violencia hacia una persona por ser como es. Puede expresarse con insultos, burlas o mensajes que animan a tratar mal a mujeres o personas con discapacidad.

¿DÓNDE SUCEDE?

El discurso de odio puede aparecer en:

- Redes sociales (Instagram, Facebook, TikTok).
- Medios de comunicación (televisión, periódicos, radio).
- Espacios públicos, centros educativos o lugares de trabajo.

¿QUIÉN LO HACE?

Puede hacerlo:

- Una persona sola.
- Un grupo de personas que quieren hacer daño.



5.1 Delitos de odio por misoginia

¿QUÉ ES LA MISOGINIA?

La misoginia es el odio o desprecio hacia las mujeres. Son acciones que buscan intimidar, excluir o humillar a las mujeres.

Sucede cuando alguien cree que las mujeres son menos importantes que los hombres, que deben estar por debajo o que no merecen los mismos derechos.

Este pensamiento es injusto y peligroso. Hace daño a las mujeres, les quita derechos y afecta a toda la sociedad.

¿QUÉ TIPO DE COSAS SUELEN PASAR?

- Insultos por ser mujer.
- Bromas crueles sobre su cuerpo o forma de vestir.

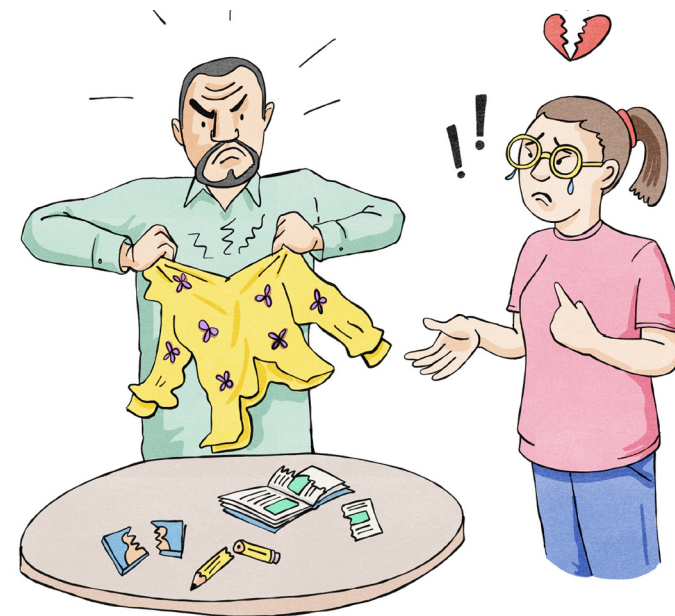
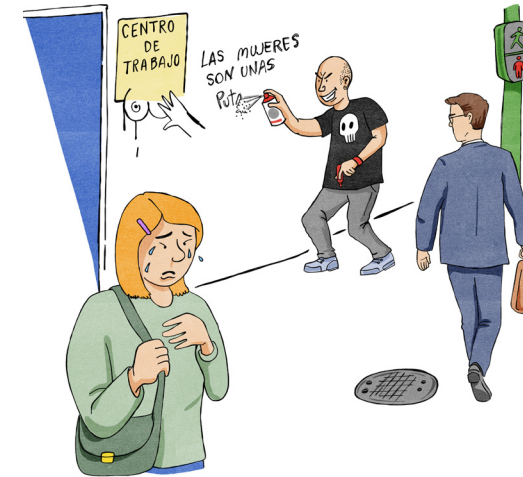
- Amenazas por participar en actividades sociales.
- Rumores falsos que dañan su imagen.
- Mostrarla como un objeto sexual, sin sentimientos ni ideas.
- Calumnias (acusarla de algo que no ha hecho con la intención de hacerle daño).
- Lesionar su dignidad, haciéndola sentir humillada, despreciada o sin valor.



5. ¿Qué son los delitos de odio?

A veces, la violencia no va directamente a la mujer, sino a sus cosas o a los lugares donde está. Por ejemplo:

- Pintadas ofensivas en su centro de estudios o trabajo.
- Ataques a asociaciones que ayudan a mujeres.
- Romper sus cosas para hacerle sentir mal.



¿QUÉ PRETENDE?

El discurso de odio por misoginia busca negar la igualdad entre mujeres y hombres. Intenta hacer creer que las mujeres no tienen los mismos derechos, excluyéndolas y haciéndolas sentir menos importantes.

¿CÓMO AFECTA?

Puede provocar:

- Miedo, tristeza, ansiedad y aislamiento.
- Sentirse sola o insegura.
- Vergüenza de participar en actividades sociales.
- Dificultad para confiar en otras personas.
- Sentimientos de inferioridad o sin valor respecto a los demás.

EJEMPLOS

- Una mujer que trabaja en una asociación recibe insultos por defender la igualdad.
- Un grupo agrede a mujeres que participan en una manifestación por sus derechos.
- Un hombre acosa y agrede a una mujer por su forma de vestir.

5. ¿Qué son los delitos de odio?

5.2 Delitos de odio por discapacidad intelectual

¿QUÉ ES EL DELITO DE ODIO POR DISCAPACIDAD INTELECTUAL?

Ocurre cuando alguien cree que las personas con discapacidad intelectual son menos importantes que las demás, y las trata mal por cómo piensan, aprenden o se comunican.

Este tipo de delito busca humillar, excluir o hacer daño, negando sus derechos y su dignidad

¿QUÉ TIPO DE COSAS SUELEN PASAR?

- Bromas crueles que se burlan de cómo hablan, se mueven o se expresan.
- Tratarles como si no pudieran decidir por sí mismas, sin permitirles opinar sobre temas que les afectan.

- Hablarles como si fueran niños (aunque sean adultas).
- Dirigirse solo a su acompañante como si no pudieran entender.
- Ignorarlas, excluirlas o hacer como si no estuvieran presentes.
- No querer estar con ellas por tener discapacidad.



¿QUÉ TIPO DE COSAS SUELEN PASAR?

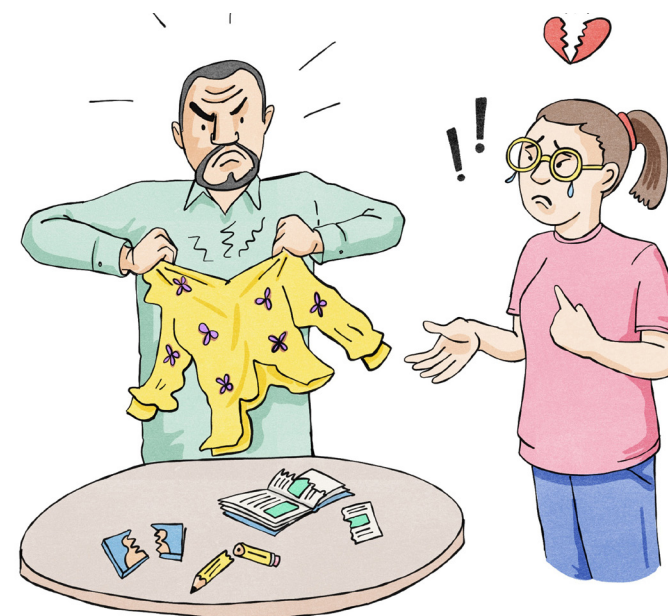
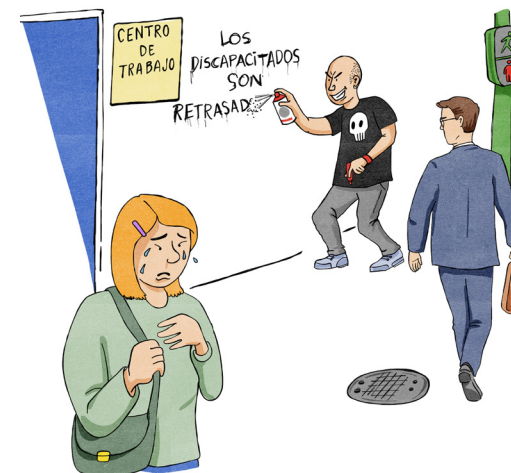
- Impedirles participar en actividades sociales o formar parte de un grupo, por prejuicios sobre su forma de ser o de actuar.
- Hacerles sentir que no valen nada.
- Insultarlas o burlarse de ellas.
- Publicar fotos y vídeos en redes sociales para ridiculizarlas.
- Empujarlas, agredirlas o romper sus cosas como forma de burla.
- Esconderles objetos por “diversión” o para hacerlas sentir mal.
- No explicarles sus derechos de forma comprensible.
- No escucharles cuando denuncian algo importante.



5. ¿Qué son los delitos de odio?

A veces, la violencia no va directamente a la persona con discapacidad, sino a sus cosas o a los lugares donde está. Por ejemplo:

- Pintadas ofensivas en el centro donde estudia o trabaja.
- Burlas hacia los espacios que apoyan a personas con discapacidad.
- Romper sus cosas para hacerle sentir mal.



En estos casos, las personas con discapacidad son el blanco de burlas o violencia porque otros quieren sentirse superiores. Pero eso no está bien. Nadie es mejor que nadie.

Incluso otras personas que también sufren discriminación pueden tratar mal a alguien con discapacidad. Por ejemplo, una mujer puede discriminar a otra persona con discapacidad si cree que está "por debajo". Esto también es delito de odio.

La sociedad patriarcal no solo discrimina a las mujeres, también excluye a las personas con discapacidad. Ese modelo de poder no solo está basado en que el hombre manda frente a las mujeres, sino también en que quien manda no tiene discapacidad.

Esto crea otra desigualdad: se hace sentir a las personas con discapacidad como si valieran menos y fueran menos importantes.

5. ¿Qué son los delitos de odio?

¿QUÉ PRETENDE?

El discurso de odio por discapacidad intelectual busca negar la igualdad entre personas con y sin discapacidad.

Intenta hacer creer que no tienen los mismos derechos, excluyéndolas y haciéndolas sentir menos importantes.

¿CÓMO AFECTA?

Puede provocar:

- Miedo, tristeza, ansiedad y aislamiento.
- Sentirse sola o insegura.
- Vergüenza de participar en actividades sociales.
- Sentimientos de inferioridad respecto a quienes no tienen discapacidad.
- Pérdida de confianza en sí misma y en los demás.



EJEMPLOS

- Un grupo de compañeros de clase difunde vídeos para reírse de una persona con discapacidad.
- Una persona recibe insultos en redes sociales por expresar su opinión.
- Alguien les grita o las empuja en el transporte público por moverse o comunicarse de forma diferente.
- Un trabajador de una institución las humilla y no les explica sus derechos de manera clara.
- No le permiten entrar a una discoteca porque creen que “como tiene discapacidad, va a molestar”.



6. Efectos de la violencia de género en la salud de las mujeres

6. Efectos de la violencia de género en la salud de las mujeres

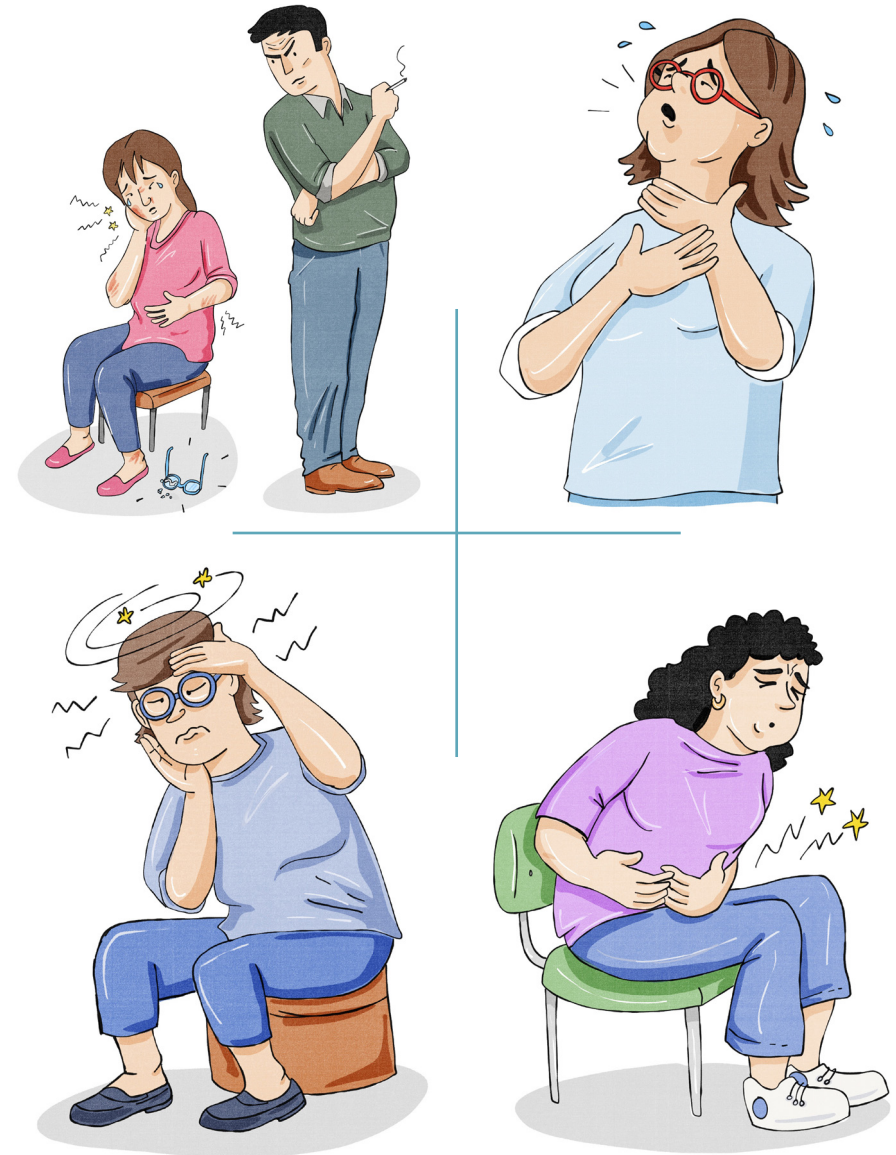
La violencia hacia las mujeres afecta gravemente su salud.

La lucha de estas mujeres no termina una vez denuncian, sino que continúa hasta que consiguen recuperarse, y eso puede llevar mucho tiempo. Durante la relación de maltrato, surgen en ellas diferentes secuelas que pueden provocar daño, tanto físico como emocional. Algunos de los efectos más comunes son:

6.1. DAÑOS EN EL CUERPO (SALUD FÍSICA)

La violencia puede afectar directamente la salud física de las mujeres, provocando:

- Lesiones físicas: golpes, arañazos, mordiscos, quemaduras, heridas.
- Dificultades para respirar.
- Dolores frecuentes: de cabeza, músculos, estómago.



6. Efectos de la violencia de género en la salud de las mujeres

6.2. DAÑOS SOBRE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

La violencia también afecta la forma en que las mujeres viven su sexualidad y su cuerpo. Puede provocar:

- Relaciones sexuales dolorosas o forzadas.
- Cambios en la menstruación.
- Pérdida del deseo sexual.
- Embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual.
- Riesgo de aborto o parto antes de tiempo.



6. Efectos de la violencia de género en la salud de las mujeres

6.3. DAÑOS EN LA MENTE (SALUD MENTAL)

Los insultos, humillaciones y desprecios dañan profundamente la autoestima. Algunas de las consecuencias son:

- Tristeza muy profunda (depresión).
- Nervios constantes (ansiedad).
- Problemas para recordar cosas (pérdidas de memoria).
- Dificultad para dormir (alteración del sueño).
- Falta de interés por lo que les rodea.
- Sentirse solas o sentir que no valen nada.



6. Efectos de la violencia de género en la salud de las mujeres

6.4. DISCAPACIDAD SOBREVENIDA POR VIOLENCIA DE GÉNERO

En algunos casos, los daños pueden ser tan graves que provocan una discapacidad (esto se llama discapacidad sobrevenida).

Se trata de una condición que aparece después de haber sufrido maltrato. La persona no nació con ella, ni la tenía antes. Fue causada por los golpes, los insultos o el maltrato que recibió.

La discapacidad sobrevenida también puede aparecer por otras razones, como una enfermedad, un accidente, el envejecimiento o tener problemas de salud mental. Pero este apartado se centra en la discapacidad causada por la violencia de género.



6. Efectos de la violencia de género en la salud de las mujeres

Algunos ejemplos de discapacidades causadas por la violencia son:

- Pérdida de movilidad, como no poder caminar debido a una lesión en la espalda.
- Pérdida de la vista o del oído a causa de un golpe fuerte.
- Daño cerebral provocado por agresiones físicas o por el sufrimiento vivido.
- Tristeza profunda o miedo constante durante mucho tiempo (esto se llama estrés postraumático o depresión crónica).
- Dificultades para pensar o recordar, debido al daño emocional (esto se llama deterioro cognitivo).



6. Efectos de la violencia de género en la salud de las mujeres

También hay mujeres que adquieren una discapacidad por otras formas de violencia, como:

- Embarazos que no fueron bien atendidos.
- Abortos mal realizados.
- Mutilación genital (cortar o dañar una parte del cuerpo íntimo de una niña o una mujer, sin que ella quiera)

Todas estas situaciones pueden causar daño en el cuerpo o en la mente, y hacer que la mujer necesite ayuda para vivir su día a día.

Muchas mujeres que han sufrido violencia de género tienen este tipo de discapacidad. A veces no se nota a simple vista, pero les afecta mucho en su vida diaria.

Estas mujeres sufren una doble discriminación. Esto quiere decir que se les trata peor por dos motivos:

- Por ser mujeres.
- Y por tener una discapacidad.

7. Prevención y cómo protegerse

7. Prevención y cómo protegerse

Si estás viviendo una situación de violencia de género, o conoces a alguien que podría estar atravesándola, es fundamental saber cómo cuidarte y buscar apoyo.

RED DE APOYO

Tu red de apoyo está formada por personas de confianza. Pueden acompañarte emocionalmente, escucharte sin juzgar, ayudarte a sentirte segura y estar contigo en los momentos difíciles.

¿Quiénes pueden formar parte de esta red?

- Tu familia.
- Tus amigos y amigas.
- Personas con quienes se comparten aficiones.
- Profesores, compañeros de trabajo o vecinos.

- Profesionales especializados en violencia contra la mujer. Por ejemplo:
 - Puntos de atención a víctimas de violencia de género.
 - Centros de atención a personas con discapacidad.
 - Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (Policía, Guardia Civil...).



¿Cómo pueden ayudar?

- Te escuchan cuando te sientes mal.
- Te acompañan si decides pedir ayuda.
- Mantienen el contacto y te ofrecen compañía constante.

Tener personas que te apoyan es muy importante. Te ayuda a sentirte segura y te recuerda que no estás sola.

Es importante que no te aísles de tu entorno. Piensa en las personas en quienes confías y a quienes podrías acudir si lo necesitas.

Una red de apoyo te da fuerza y te hace sentir segura y protegida.

NO PERDER GUSTOS Y AFICIONES

Es muy importante que mantengas tus propias aficiones y actividades favoritas.

Dedicar tiempo a lo que te gusta puede convertirse en un espacio seguro donde expresarte, relajarte y sentirte bien contigo misma.

Tus intereses son parte de tu identidad y te ayudan a fortalecer tu bienestar emocional.

7. Prevención y cómo protegerse

Ejemplos de actividades

- Clases de pintura, baile o música.
- Pasear, leer o practicar algún deporte que te guste.
- Reunirse con personas que promueven el respeto.

Beneficios:

- Mejoran tu bienestar personal y emocional.
- Fortalecen tu autoestima y te ayudan a sentirte más empoderada.
- Te permiten conocer nuevas personas y ampliar tu red de apoyo.
- Se convierten en espacios seguros donde puedes expresarte libremente y ser tú misma.



ASERTIVIDAD

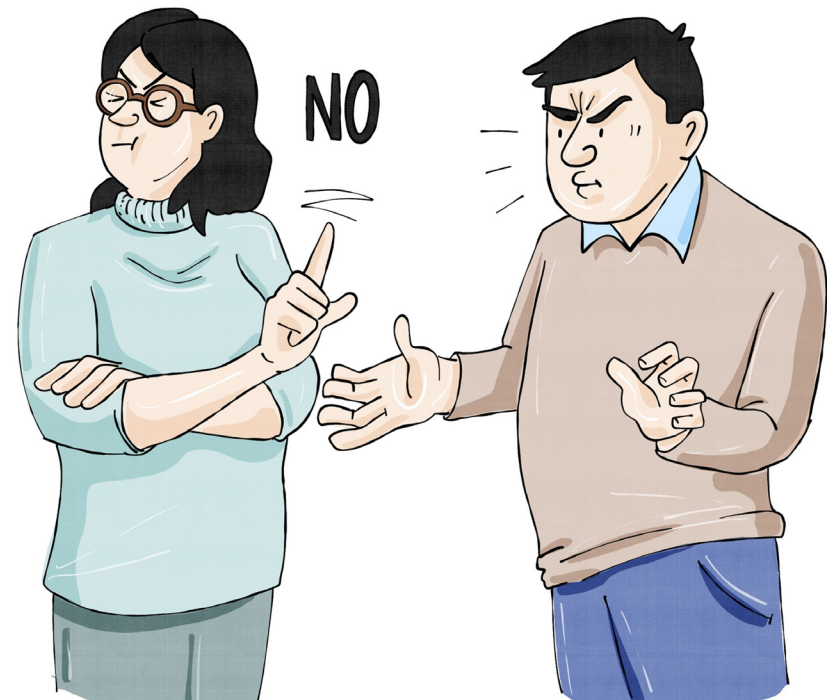
Ser asertiva significa expresar lo que sientes, piensas o necesitas de forma clara, firme y respetuosa. Es una herramienta muy útil para protegerte y prevenir situaciones de violencia.

Por ejemplo:

Si alguien te habla de forma irrespetuosa, puedes responder con asertividad diciendo: "No me gusta cómo me estás hablando. Prefiero que me hables con respeto."

¿Por qué es importante?

- Te ayuda a poner límites cuando algo no te parece bien.
- Te permite defender tus derechos sin agredir ni dejarte agredir.
- Te da seguridad para decir "no" cuando algo te incomoda o no lo deseas.



7. Prevención y cómo protegerse

POLICÍA NACIONAL

La Policía Nacional trabaja en todo el país para prevenir situaciones de riesgo. Lo hace a través de la Unidad Central de Participación Ciudadana y sus Delegaciones, que están presentes en muchas ciudades.

Los Delegados de Participación Ciudadana se encargan de hablar con diferentes grupos de personas para conocer sus preocupaciones sobre la seguridad. Gracias a estas conversaciones, pueden ofrecer ayuda y soluciones.

En cada comisaría hay profesionales preparados para ayudarte si estás viviendo una situación de violencia.

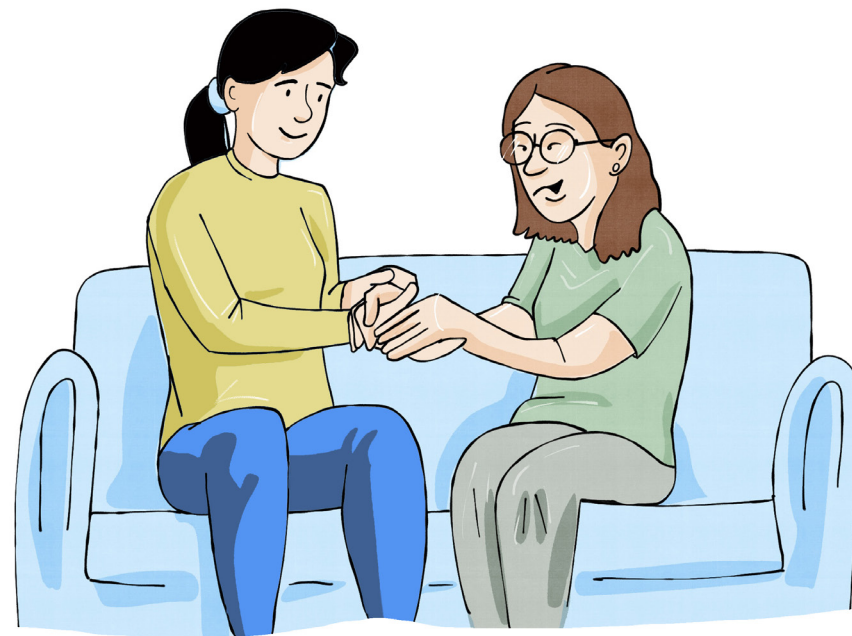
No hace falta ser víctima para pedir ayuda. Los Delegados también pueden darte información y consejos para protegerte y evitar situaciones injustas que podrían convertirse en violencia.

8. ¿Cómo actuar en caso de violencia de género?

8. ¿Cómo actuar en caso de violencia de género?

¿Qué puedes hacer si sufres violencia de género?

- Si estás en peligro, huye de quien quiere hacerte daño y llama al teléfono gratuito de emergencias: el **112** o el **091**.
- Busca ayuda en una persona de confianza (por ejemplo: un familiar, un amigo o amiga, o un profesional) y cuéntale lo sucedido.
- Si tienes heridas o te duele algo, es importante que vayas al médico. Allí te pueden curar y cuidar. También puedes contarle al médico lo que te ha pasado para que pueda ayudarte.



8. ¿Cómo actuar en caso de violencia de género?

- Llama al **016**, es un teléfono gratuito y confidencial (no aparece en la factura telefónica). Las profesionales que atienden son expertas en violencia contra la mujer, y también están disponibles por WhatsApp (600 000 016) y correo electrónico (016-online@igualdad.gob.es). Además, si tienes discapacidad intelectual, te pondrán en contacto con la UAVDI (Unidad de Atención a Víctimas con Discapacidad Intelectual).
- La **Unidad de Atención a Víctimas con Discapacidad Intelectual (UAVDI)** puede ayudarte si tienes discapacidad intelectual y has sufrido abuso o maltrato. También te pueden ayudar si estás participando en un proceso policial o judicial. Hay varias UAVDIs en diferentes lugares de España, y están ahí para apoyarte y acompañarte. Es un servicio gratuito para todas las personas.



8. ¿Cómo actuar en caso de violencia de género?

- Puedes denunciar en la **Policía** o la **Guardia Civil**. Puedes ir acompañada por alguien en quien confíes. Tienes derecho a que te entreguen una copia de la denuncia que pongas.
- En la **Policía Nacional** hay grupos especiales llamados Unidades de Atención a la Familia y Mujer (UFAM) que están en todas las comisarías. En la Guardia Civil también hay equipos especializados, como los EMUME y los equipos VioGén, que trabajan para ayudarte. Si vas a la policía, puedes ir acompañada por alguien de tu confianza. Además, puedes pedir que llamen a una persona **facilitadora**, que te ayudará a entender lo que está pasando y te ayudará a estar tranquila y comunicarte. Tienes derecho a que te expliquen todo de forma clara y sencilla. También pueden darte la información sobre tus derechos en lectura fácil, para que sea más fácil de entender.

¿Qué puedes hacer si sufres violencia sexual?

- Ir al hospital más cercano para recibir atención médica.
- No debes cambiarte de ropa ni lavarte, ya que se podrían perder pruebas necesarias para denunciar.
- Contar lo ocurrido a una persona de confianza.
- Si estás en el hospital o en el centro de salud y decides poner una denuncia, puedes decírselo al personal del centro. Ellos pueden llamar a la Policía para ayudarte.
- Puedes denunciar en la **Policía** o la **Guardia Civil**. Ahí hay grupos especiales que trabajan para ayudarte. Puedes ir acompañada por alguien en quien confíes. Tienes derecho a que te entreguen una copia de la denuncia que pongas.

8. ¿Cómo actuar en caso de violencia de género?

- También puedes pedir que te ayude una persona **facilitadora**, que es una persona que te apoya para entender mejor lo que está pasando. Además, tienes derecho a recibir la información en lectura fácil, para que sea más sencilla de comprender.

¿Qué puedes hacer si conoces a una mujer víctima de violencia de género?

Si conoces a una mujer que está siendo víctima de violencia de género:

- Ofrécele tu apoyo y comprensión.
- No la juzgues.
- Hazle saber que no está sola y que puede contar con tu ayuda.
- Pide ayuda a:
 - Alguien de confianza, como un familiar, un amigo o un vecino.

- Profesionales del centro donde estudias o trabajas.
- La Unidad de Atención a Víctimas con Discapacidad Intelectual.
- También puedes llamar al **016**.

¿Qué puedes hacer si presencias una situación de violencia de género?

- Actuar: no lo dejes pasar.
- Poner una denuncia en la Policía o la Guardia Civil.
- Llamar al **112** e informar de lo que ha pasado para que intervengan rápidamente.

8. ¿Cómo actuar en caso de violencia de género?

RECURSOS DE AYUDA

Existen diferentes recursos de ayuda con los que puedes contactar si sufres alguna situación de violencia de género o si conoces a alguien que la esté sufriendo:

016 - Teléfono de atención a víctimas de violencia de género:

Disponible las 24 horas, todos los días del año. Ofrecen información y orientación sobre recursos cercanos. Si tienes discapacidad intelectual, te pondrán en contacto con la UAVDI.

APP AlertCops:

Permite enviar una alerta directa a la Policía en caso de emergencia. La app incluye tu geolocalización, lo que permite que las fuerzas de seguridad te localicen y actúen rápidamente. Es una herramienta útil para protegerte y pedir ayuda estés donde estés.

Teléfonos de emergencia:

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

UAVDI - Unidad de Atención a Víctimas con Discapacidad Intelectual:

Si tienes discapacidad intelectual y estás viviendo una situación de violencia, puedes contactar con la UAVDI. Es un servicio especializado que te ofrece apoyo, orientación y protección.

Puedes contactar con la UAVDI a través de:

- **Teléfono gratuito:** 900 335 533
- **Correo electrónico:** uavdi@alapar.org

