



VIOLENCIA DE GÉNERO

¿CÓMO ACTUAR ANTE DIFERENTES
SITUACIONES?

Índice

Índice	2
¿CÓMO ACTUAR ANTE DIFERENTES SITUACIONES?	4
¿Qué hacer si identificas la violencia de género?	4
Si crees que estás sufriendo violencia de género, ¿qué puedes hacer?	4
Si crees que otra mujer está sufriendo violencia de género, ¿qué puedes hacer?	5
He sido testigo de una agresión	6
Identificar el riesgo	6
¿Corre peligro la vida de la víctima?	6
¿No es una situación de riesgo extremo?	6
Si estás en un lugar público o establecimiento	7
Cuando llega la policía o la Guardia Civil	7
Denunciar la agresión	7
Si eres testigo de una agresión sexual	8
Cuando la víctima no quiere denunciar	8
Cuando eres testigo en una agresión sexual	8
Recuerda: el acompañamiento y la empatía son esenciales	9
Cómo actuar si alguien que conoces está siendo víctima de violencia	9
Identificar el riesgo	9
Si no es una situación de riesgo extremo	9
Si estás en un lugar público	10
Cuando llega la policía o la Guardia Civil	10
Denunciar la agresión	10
Si eres testigo de una agresión sexual	10
Cuando la víctima no quiere denunciar	11
Cuando eres testigo en una agresión sexual	11
Recuerda: el acompañamiento y la empatía son esenciales	11
Alguien de mi entorno es víctima	11
¿Conoces a la víctima?	11
¿La vida de esa persona corre peligro?	12
Cuando llega la policía	12
¿Puedo denunciar yo?	12
¿La situación no es de riesgo extremo pero sospechas que hay violencia?	12
¿Cómo ayudar a la víctima?	13
Cuando la víctima no quiere actuar ahora	13
En el caso de una agresión sexual	13
¿Ella no quiere actuar ahora?	13
Tu apoyo es esencial	13
Yo soy la víctima	14
En una situación de emergencia	14

¿Vives con tu agresor?	14
Si has decidido romper con la situación	14
Si has sufrido violencia sexual	15
Si has sido víctima de una violación	15

¿CÓMO ACTUAR ANTE DIFERENTES SITUACIONES?

¿Qué hacer si identificas la violencia de género?

Si ves señales de violencia de género en ti o en alguien cercano, es importante actuar. La violencia de género no debe ser tolerada. Hay recursos y organizaciones que ofrecen apoyo y protección a las víctimas.

Es clave que las mujeres que sufren maltrato busquen ayuda pronto, ya sea hablando con un profesional, yendo a un centro de apoyo o contactando con la policía. En España, hay una línea de atención 016 para ofrecer orientación.

Recuerda, una relación sana debe ser segura y respetuosa. Si hay control, miedo o maltrato, no es sana y es necesario tomar medidas para protegerse.

Si crees que estás sufriendo violencia de género, ¿qué puedes hacer?

Lo primero es hablar con alguien de confianza y pedir ayuda. Busca el apoyo de familiares o amigos. Si te has distanciado de ellos, intenta reconectar.

Es normal sentir miedo o justificar a tu pareja, pero debes saber que la violencia nunca está justificada. Tú no eres la culpable. Si tu pareja te maltrata, no podrás ser feliz. Aunque es difícil dar el paso, con el apoyo adecuado puedes salir del círculo de maltrato.

Existen recursos como el teléfono **016, disponible las 24 horas**. También puedes comunicarte por WhatsApp o correo electrónico. Estos servicios garantizan la **confidencialidad** y están disponibles en varios idiomas.

Si eres menor de edad o conoces a alguien en tu entorno que está sufriendo violencia, puedes llamar a **ANAR al 900 20 20 10**. También puedes visitar la página web del Ministerio de Igualdad para encontrar más recursos.

Si crees que otra mujer está sufriendo violencia de género, ¿qué puedes hacer?

Es importante ser comprensivo, ya que las víctimas suelen tener miedo o sentirse culpables. No la presiones, pero hazle saber que estás ahí para apoyarla. Anímalala a hablar sobre lo que está viviendo y explícale que ella y sus hijos, en el caso de que hubiera, tienen derecho a vivir sin miedo.

Si presencias un acto de violencia de género... ¡No mires hacia otro lado!

La violencia de género es un delito público, y es importante denunciarlo. **Llama al 112 para que la policía pueda intervenir rápidamente.**

Cuando una mujer sufre violencia, su entorno cercano puede ayudar mucho. Las mujeres deben sentir que no las van a juzgar. **Necesitan saber que las escucharán y apoyarán.**

La sociedad tiene que entender que las mujeres maltratadas a veces justifican el comportamiento de su agresor. **El control que ejercen no es normal, pero las mujeres pueden pensar que sí lo es.**

Si una amiga te cuenta que está sufriendo violencia, como violencia psicológica, debes apoyarla, incluso si ella te pide que no te metas.

A veces, las mujeres piensan que se quedarán solas si dejan al agresor. Por eso, es muy **importante darles apoyo** y hacerles saber que no están solas.

Aunque muchas veces se les dice a las víctimas que denuncien, **primero necesitan recuperar su autoestima**. El agresor suele aislar a la víctima, por lo que debemos ayudarla a que no se sienta sola.

En cuanto al **agresor**, es importante condenar su comportamiento y decirlo en público. Si no lo hacemos, estamos poniendo la culpa en la víctima, que nunca es responsable de la violencia que sufre.

La violencia de género es un delito, y la víctima nunca tiene la culpa.

He sido testigo de una agresión

Las agresiones, tanto físicas como sexuales, pueden ocurrir en cualquier lugar, y a menudo, quien las presencian no saben cómo actuar. Si alguna vez te encuentras siendo testigo de una agresión machista, es fundamental que sepas cómo intervenir de manera segura y responsable.

Identificar el riesgo

Lo primero que debes hacer es evaluar la situación. Pregúntate a ti mismo:

¿Corre peligro la vida de la víctima?

Si la situación es grave y la vida de la persona está en riesgo, debes actuar rápidamente. La mejor manera de ayudar es llamar a los servicios de emergencia, como el **112 (Emergencias)**, **091 (Policía Nacional)** o **062 (Guardia Civil)**.

También puedes utilizar la aplicación **ALERTCOPS**, que permite enviar una señal de alerta con tu ubicación a la policía.

Sin embargo, recuerda que tu seguridad es lo más importante. Si no estás seguro de cómo actuar, lo mejor es esperar a que lleguen los servicios de emergencia.

¿No es una situación de riesgo extremo?

Si la agresión no pone en peligro inmediato la vida de la víctima, pero aún así estás presenciando una situación de violencia, también puedes intervenir de **manera responsable**.

En este caso, llama a los servicios de emergencia para informar sobre lo sucedido. Asegúrate de ofrecer todo lo que puedas como testigo. Si tienes un teléfono móvil, intenta grabar la situación.

Las grabaciones pueden ser cruciales para la investigación, pero nunca hay que difundirlas en redes sociales. Esto puede poner en riesgo a la víctima y entorpecer la investigación. Entrega las grabaciones a las autoridades correspondientes y bórralas.

Si estás en un lugar público o establecimiento

Si te encuentras en un lugar público, como un supermercado, una farmacia, un bar o una discoteca, pide ayuda a las personas que te rodean.

Puedes intentar reunir a varias personas para ofrecer apoyo a la víctima, preguntarle qué necesita y respetar sus decisiones, sin agobiar.

Es importante mantener la calma y, si es necesario, pedir a la persona encargada del establecimiento que se encargue de la situación mientras esperas a que lleguen los servicios de emergencia.

Cuando llega la policía o la Guardia Civil

Cuando las autoridades lleguen al lugar, ofrécele tu testimonio. Cuanta más información y pruebas puedas proporcionar, más fácil será para las autoridades manejar la situación.

Sin embargo, interponer una denuncia es decisión exclusiva de la víctima. Algunas mujeres pueden sentir miedo o no estar preparadas para denunciar en ese momento, y esto debe ser respetado. Aun así, tu testimonio será de gran valor para el proceso.

Denunciar la agresión

Es común preguntarse si puedes denunciar tú mismo/a la agresión. Como hemos mencionado anteriormente, **la denuncia sobre violencia de género es una decisión de la víctima, cualquier persona puede interponer una denuncia si ha sido testigo de una agresión.**

En el caso de la violencia de género, estos delitos son públicos, lo que significa que **cualquier persona o institución puede denunciarlos.** Tu testimonio podría ser clave para ayudar a que el agresor enfrente las consecuencias de sus actos.

Si eres testigo de una agresión sexual

Las agresiones sexuales son otro tipo de violencia machista que, desgraciadamente, también ocurren con frecuencia. Si eres testigo de una agresión sexual, debes actuar rápidamente.

Llama inmediatamente a los servicios de emergencia (**112, 091, 062**) o utiliza la aplicación **ALERTCOPS** para alertar a la policía. Si hay personas a tu alrededor,

busca apoyo y pide ayuda. Si te encuentras en un lugar con un punto violeta, acompaña a la víctima hasta allí.

Nunca te pongas en riesgo. La seguridad de todas las personas es lo primero, así que espera a que lleguen los profesionales.

Cuando la víctima no quiere denunciar

Si la víctima te cuenta que ha sido agredida sexualmente, pero no quiere denunciar en ese momento, **es importante ser empático/a**. Escucha sin juzgarla y ofrécele tiempo y espacio para tomar decisiones.

Puedes sugerir que llame al 016, un servicio telefónico **confidencial y gratuito** que proporciona información sobre asistencia social, sanitaria y jurídica.

En algunos casos, si estás en un establecimiento, puedes ir con la víctima a acercarse a un punto violeta o pedir a la persona encargada del lugar para ofrecerle un espacio seguro.

Cuando eres testigo en una agresión sexual

A diferencia de la violencia de género en el ámbito de las parejas o exparejas, **en las agresiones sexuales, no puedes denunciar en nombre de la víctima**.

Sin embargo, tu papel como testigo sigue siendo muy importante. Tu colaboración, alertando a los servicios de emergencia y proporcionando tu testimonio, es clave para que se puedan tomar las medidas necesarias para proteger a la víctima y garantizar que el agresor reciba las consecuencias legales.

Recuerda: el acompañamiento y la empatía son esenciales

En todo momento, tu principal función como testigo de una agresión machista o sexual es **ofrecer apoyo** a la víctima. Mantén la calma y actúa con empatía, siempre respetando sus decisiones.

La víctima puede estar pasando por un momento muy difícil, por lo que es fundamental que le des un espacio seguro y tranquilo, sin presionarla para que actúe. Escucha, ofrece ayuda, y espera a que los profesionales se encarguen de la situación.

Cómo actuar si alguien que conoces está siendo víctima de violencia

Si alguna vez te das cuenta de que alguien que conoces está siendo víctima de violencia, ya sea física o emocional, es importante saber cómo actuar.

Identificar el riesgo

Lo primero que debes hacer es pensar si la persona está en peligro. Si crees que la víctima corre un gran riesgo, debes actuar rápido.

Llama a los números de emergencia: **112** (Emergencias), **091** (Policía Nacional) o **062** (Guardia Civil).

Si tienes un teléfono inteligente, también puedes usar la aplicación **ALERTCOPS**, que manda una señal a la policía con tu ubicación. Recuerda siempre que tu seguridad es lo más importante.

Si no estás seguro de qué hacer, espera a que lleguen los servicios de emergencia para que se encarguen de la situación.

Si no es una situación de riesgo extremo

Si no crees que la víctima está en peligro grave, pero la situación sigue siendo preocupante, puedes intervenir.

Llama a los servicios de emergencia y cuéntales lo que has visto. Si tienes un móvil, intenta grabar la situación, pero nunca publiques los videos en redes sociales, ya que eso podría poner en peligro a la víctima.

En lugar de eso, entrega el video a la policía y bórralo.

Si estás en un lugar público

Si la agresión ocurre en un lugar público, como una tienda o un parque, pide ayuda a las personas cercanas. Puedes buscar a otras personas para que te ayuden a ofrecer apoyo a la víctima.

Pregúntale qué necesita y respeta sus peticiones. Si la situación lo requiere, pide ayuda a la persona que trabaja en el lugar y espera que lleguen los servicios de emergencia.

Cuando llega la policía o la Guardia Civil

Cuando llegue la policía o la Guardia Civil, dales toda la información que puedas. Tu testimonio es muy importante.

Sin embargo, **la víctima tiene el derecho de decidir si quiere o no denunciar lo sucedido**. Algunas personas pueden sentirse muy asustadas o avergonzadas, y eso debe ser respetado.

Denunciar la agresión

Si eres testigo de una agresión, puedes denunciar, pero **la decisión de denunciar debe ser tomada por la víctima**.

En casos de violencia machista, cualquier persona puede denunciar el delito, aunque la víctima no lo quiera hacer. Tu testimonio puede ayudar a que el agresor enfrente las consecuencias de su comportamiento.

Si eres testigo de una agresión sexual

Si eres testigo de una agresión sexual, llama de inmediato a los servicios de emergencia. Puedes usar el **112, 091, 062**, o la aplicación **ALERTCOPS**.

Si hay personas cerca de ti, busca su apoyo. Si estás en un lugar con un punto violeta, lleva a la víctima allí. Nunca pongas en riesgo tu seguridad, espera a que lleguen los profesionales.

Cuando la víctima no quiere denunciar

Si la víctima te dice que ha sido agredida, pero no quiere denunciar, es importante ser comprensivo. Escúchala sin juzgarla y dale tiempo para tomar decisiones. Puedes sugerir que llame al 016, un número **gratuito y confidencial** donde puede obtener ayuda.

Si estás en un establecimiento, puedes acompañarla a un punto violeta o pedir ayuda al encargado del lugar.

Cuando eres testigo en una agresión sexual

Si eres testigo de una agresión sexual, **no puedes denunciar en nombre de la víctima**, pero tu ayuda sigue siendo fundamental.

Es importante que llames a los servicios de emergencia y ofrezcas tu testimonio. Tu colaboración ayudará a que la policía tome las medidas necesarias para proteger a la víctima.

Recuerda: el acompañamiento y la empatía son esenciales

La manera en que apoyes a la víctima es muy importante. Mantén la calma, muestra empatía y respeta sus decisiones.

Lo más importante es darle un espacio seguro donde pueda sentirse tranquila, sin presionarla para que haga nada que no quiera hacer. Escucha, ofrece tu ayuda y espera a que los profesionales se encarguen de la situación.

Alguien de mi entorno es víctima

¿Conoces a la víctima?

Puede ser tu amiga, hermana, compañera de trabajo o incluso alguien de tu familia. Si crees que esta persona está sufriendo violencia, es importante estar atento a las señales y actuar de manera responsable.

¿La vida de esa persona corre peligro?

Si crees que la víctima está en una situación de riesgo inmediato, llama a los servicios de emergencia inmediatamente.

Puedes llamar al **112** (Emergencias), **091** (Policía Nacional) o **062** (Guardia Civil). Además, puedes usar la aplicación **ALERTCOPS**, con la que puedes avisar a la policía con tu ubicación exacta.

Recuerda que tu seguridad es lo más importante, así que, si no estás seguro de cómo actuar, lo mejor es esperar a que lleguen los profesionales.

Cuando llega la policía

Cuando lleguen los agentes, es importante que cuentes con tu testimonio. Comparte toda la información que tengas sobre lo sucedido. Esto es muy útil para ayudar a que se haga un buen atestado policial.

Recuerda que **denunciar es decisión de la víctima**. Si ella no se siente lista para denunciar en ese momento, es importante ser respetuoso con sus decisiones. Sin embargo, puedes ofrecer tu apoyo y estar ahí para ella.

¿Puedo denunciar yo?

Aunque la denuncia de violencia de género es un paso difícil para la víctima, **cualquier persona puede denunciar**. Si eres **testigo de un delito de violencia machista, puedes interponer la denuncia en nombre de la víctima**, ya que estos delitos son públicos y afectan a toda la sociedad.

¿La situación no es de riesgo extremo pero sospechas que hay violencia?

Si no crees que la víctima está en peligro inmediato, pero sí ves señales de que está siendo maltratada, puedes ofrecerle apoyo.

Llama al **016**, donde especialistas en violencia de género te ofrecerán asesoramiento a ti y a la víctima. También puedes acudir a asociaciones de mujeres, servicios sociales o entidades especializadas que están cerca de ti y pueden dar apoyo.

¿Cómo ayudar a la víctima?

Si la víctima está dispuesta a hablar, escúchala con calma y sin juzgarla. Pregúntale qué necesita y ofrécele acompañamiento. Puede que en ese momento no quiera actuar, pero es importante que sepa que puede contar contigo. Comparte información sobre recursos de apoyo y asegúrate de que sepa que puede acudir a lugares de ayuda.

Si está en una situación peligrosa, asegúrate de que lo haga de manera segura, cuando su agresor no esté cerca.

Cuando la víctima no quiere actuar ahora

Es posible que la víctima no quiera denunciar o tomar medidas en el momento. Es fundamental respetar su decisión y no juzgarla.

Puede ser una situación difícil de comprender, pero lo más importante es que la víctima sepa que tiene apoyo. Ayúdala a tomar decisiones sin presionarla.

En el caso de una agresión sexual

Si la víctima te ha contado que ha sido agredida sexualmente, es muy importante actuar de manera rápida.

Si lo ha sufrido recientemente, busca asistencia médica lo antes posible para que puedan tomarse las muestras necesarias para la investigación. Asegúrate de que sepa que tiene derecho a recibir apoyo sanitario, psicológico y legal.

¿Ella no quiere actuar ahora?

Si la víctima no está lista para actuar, respétala. La violencia sexual puede denunciarse hasta **5 o 15 años después**, dependiendo de la gravedad del delito. Recuerda que tu papel es acompañar y ofrecer apoyo, no presionar. Siempre está disponible el **016** para brindar información y ayuda.

Tu apoyo es esencial

Lo más importante es que la víctima sepa que no está sola. Acompáñala, ofrécele apoyo emocional, y ayúdala a acceder a los recursos adecuados.

La violencia machista es una situación difícil, y tu apoyo puede ser crucial para que esta persona se recupere y decida cómo actuar.

Yo soy la víctima

Si te encuentras en una situación de emergencia, o si tienes miedo porque tú o tus seres queridos podrían estar en peligro, es importante que tomes medidas de forma inmediata para tu seguridad.

En una situación de emergencia

Si estás en peligro o te sientes amenazada, debes actuar rápidamente. Los pasos que debes seguir son los siguientes:

- Llama al **112**: Este es el número de emergencias en España, disponible las 24 horas del día.
- Llama al **091** (Policía Nacional) o **062** (Guardia Civil): Si necesitas ayuda de la policía o la Guardia Civil.
- Si no puedes realizar una llamada, puedes usar la **Aplicación AlertCops**. Esta aplicación permite **enviar tu localización a la policía sin tener que hablar**.

¿Vives con tu agresor?

Si vives con tu agresor, es posible que sientas que no puedes salir de esa situación sola. En este caso, puedes llamar al **016** para recibir información y orientación sobre los recursos que están disponibles para ti.

Este número está especializado en violencia de género y es completamente **confidencial, nadie sabra que eres tú la que has llamado** .

Además, puedes enviar un mensaje a través de **WhatsApp al 600 000 016** o escribir un **correo electrónico a 016-online@igualdad.gob.es**.

Si has decidido romper con la situación

Si sientes que es el momento de terminar con la violencia, es fundamental que pidas ayuda. Puedes llamar al **016** o escribir un **mensaje al 600 000 016**.

Si tienes a alguien en quien confiar, como un amigo, familiar o vecino, no dudes en acudir a ellos. Además de la policía, existen muchos recursos que te pueden dar apoyo.

Es importante recordar que, además de la policía y la Guardia Civil, puedes contar con un gran número de profesionales en las diferentes Comunidades Autónomas.

Si has sufrido violencia sexual

Si has sido víctima de violencia sexual, es muy importante que busques ayuda inmediatamente:

- Llama al **112** para pedir protección y asistencia policial.
- También puedes llamar al **016** para obtener información sobre los recursos de apoyo disponibles en tu área, como ayuda psicológica, social y jurídica.

Si has sido víctima de una violación

Si has sufrido una violación, es muy importante que **acudas lo antes posible al hospital** más cercano.

En el hospital te harán un examen **ginecológico, pruebas para infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH, y también se tomarán muestras biológicas que pueden ser clave para identificar al agresor**. Si es necesario, también te proporcionarán tratamiento preventivo para evitar el embarazo y las ITS.

Recuerda que **no debes cambiarte de ropa, ni lavarte, ni comer o beber si la violación ha sido bucal, hasta que te hayan realizado el examen médico**. Esto es muy importante para no perder pruebas esenciales para la denuncia.

Si decides denunciar, informa al personal sanitario que te atienda para que puedan contactar con la policía o la Guardia Civil.

Ellos acudirán al hospital donde te encuentres para tomar la denuncia. **Después de la denuncia, tienes derecho a obtener una copia del parte médico.**

Es importante que sepas que **siempre hay ayuda disponible**. No importa la situación que estés viviendo, siempre existe ayuda para ti. Hay muchas personas dispuestas a ayudarte y protegerte.