

# ¿Qué es la violencia de género?

La violencia machista es toda violencia contra las mujeres basada en la desigualdad, la discriminación y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.

Incluye la violencia de género en la **pareja** o **expareja** y las violencias sexuales en cualquier ámbito, también digital.

No es un asunto privado, la violencia de género es un **delito público** y cualquiera puede denunciarlo.

1 de cada 2 mujeres en España ha sufrido violencia.

El 14,2% ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja.



## Contacta con nosotras

Despacho 4009 en Ampliación de Rectorado.  
URJC Móstoles.  
[unidad.igualdad@gmail.com](mailto:unidad.igualdad@gmail.com)  
91 488 81 37

Cada persona puede ser un **Punto Violeta**, se trata de detectar, acompañar y no mirar hacia otro lado

GUÍA DE ACTUACIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA  
(Ministerio de Igualdad)



## Punto Violeta: detectar y acompañar



¿Qué hago si soy testigo?

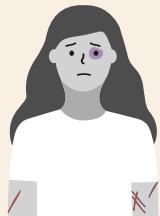
¿Y si soy yo la víctima?



# ¿Cómo se manifiesta la violencia?

## Física

golpes, empujones, patadas, quemaduras, tirones de pelo, negar atención médica, obligar a consumir alcohol o drogas, daños a la propiedad.



## Sexual

cualquier acto sexual no consentido o que limite la libertad sexual, también en redes y entorno digital.



## Psicológica

intimidar, amenazar, humillar, insultar, aislarla de amistades, familia, estudios o trabajo, minar su autoestima.

## Digital

control, acoso o humillación a través de redes, móvil o internet, afectando a su intimidad e imagen.

## Vicaria

daño a hijas e hijos para hacer sufrir a la madre, incluso llegando al asesinato de menores.

# Cómo actuar

## Si veo o sospecho violencia machista

### En emergencia

- Si crees que la vida de la víctima corre peligro: llama al 112, 091 (Policía Nacional) o 062 (Guardia Civil).
- Puedes usar **ALERTCOPS\*** para avisar con geolocalización.

\*



### Si no es riesgo extremo



- Llama a la policía/ guardia civil y, si puedes, **intenta grabar** la situación como prueba del atestado.
- **Pide ayuda a otras personas** del entorno y arropad a la víctima.
- Una vez lleguen las autoridades, da tu testimonio y cualquier prueba que tengas.

### Apojar a alguien que conoces

- Hazle saber que **no está sola**.
- **Escucha** sin juzgar, respeta sus ritmos y decisiones.

## Si la víctima soy yo

### En emergencia

- Llama al 112, 091 (Policía Nacional) o 062 (Guardia Civil), o usa **ALERTCOPS**.
- Acude a tu farmacia más cercana como espacio seguro para pedir ayuda.

### Pedir ayuda y salir de la violencia

- Llama al 016 (teléfono, WhatsApp 600 000 016 o email 016-online@igualdad.gob.es) para **asesoramiento jurídico, social y psicológico sin dejar rastro**.
- Contacta con **personas de confianza** y con recursos especializados como Centros de Información a la Mujer.
- Si **has sufrido violencia sexual**, además de llamar al 112, 016, **acude al hospital para un examen médico**.

**Creer a la víctima es primordial, acompañarla y respetar sus tiempos puede salvar vidas**

