

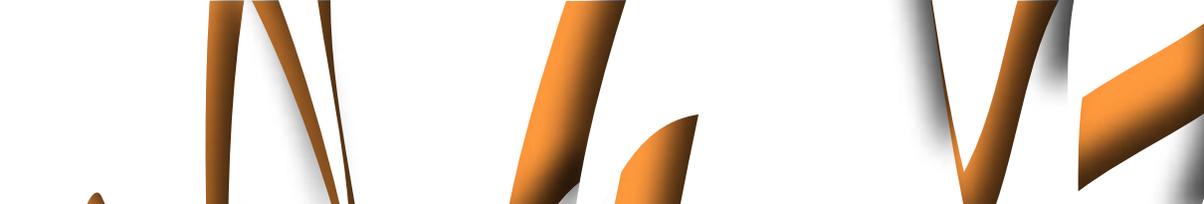


Ministerio Público Fiscal  
PROVINCIA DE MENDOZA



Guía para mujeres en situación de violencia  
en la modalidad doméstica

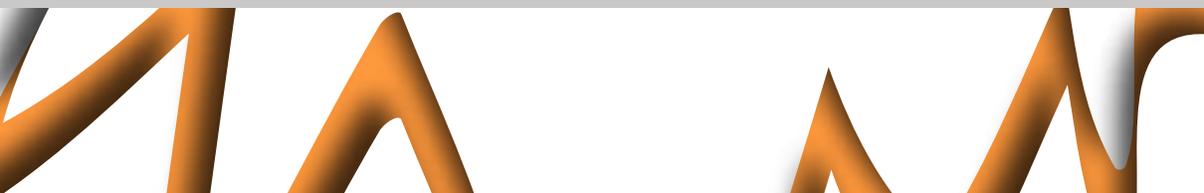
*No debería doler regresar a casa*



“Se entiende por violencia contra las mujeres toda conducta, acción u omisión, que de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, basada en una relación desigual de poder, afecte su vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, como así también su seguridad personal. Quedan comprendidas las perpetradas desde el Estado o por sus agentes.

Se considera violencia indirecta, a los efectos de la presente ley, toda conducta, acción omisión, disposición, criterio o práctica discriminatoria que ponga a la mujer en desventaja con respecto al varón”.

(Ley Nac. N° 26.485 art. 4)



# No debería doler regresar a casa

## Guía para mujeres en situación de violencia en la modalidad doméstica

### Índice:

Tipos de violencia .....	4
Modalidades .....	6
Éste es el momento .....	8
Dónde recurrir para encontrar ayuda .....	9
Dónde denunciar .....	10
¿Qué es la violencia contra la mujer en la modalidad doméstica? .....	11
¿Cómo se manifiesta esta violencia en el agresor? .....	12
"Mitos vs. Realidad" sobre la mujer en situación de violencia .....	14
¿Quiénes pueden ser víctimas? .....	16
¿Quiénes pueden ser agresores? .....	17
Rompiendo el Círculo de la Violencia .....	18
Círculo de Poder y Control .....	20
Círculo de la Igualdad .....	21
Cómo ayudar a una amiga que es víctima .....	22
Quiénes pueden ayudarla .....	23
Medidas de seguridad:	
a) Durante la relación violenta .....	24
b) Luego de haber terminado la relación .....	25
Su plan personal de seguridad .....	26
Otros datos de interés para ayuda y asesoramiento .....	28
Áreas de la Mujer en Municipios .....	29

# Tipos de Violencia

**Física:** es la que se emplea contra el cuerpo de la mujer produciendo dolor, daño o riesgo de producirlo y cualquier otra forma de maltrato o agresión que afecte su integridad física  
(Ley Nac. N° 26.485 art. 5 inc. 1);

**Psicológica:** la que causa, entre otras cosas, daño emocional y disminución de la autoestima o perjudica y perturba el desarrollo personal o que busca degradar o controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones, mediante amenaza, acoso, hostigamiento, restricción, humillación, deshonra, descrédito, manipulación y asilamiento. Incluye también la culpabilización, vigilancia constante, exigencia de obediencia, sumisión, coerción verbal, persecución, insulto, indiferencia, abandono, celos excesivos, chantaje, ridiculización, explotación y limitación del derecho de circulación o cualquier otro medio que cause perjuicio a su salud psicológica  
(Ley Nac. N° 26.485 art. 5 inc. 2);

**Sexual:** cualquier acción que implique la vulneración en todas sus formas, con o sin acceso genital, del derecho de la mujer de decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación, incluyendo la violación dentro del matrimonio o de otras relaciones vinculares o de parentesco, exista o no convivencia, así como la prostitución forzada, explotación, esclavitud, acoso, abuso sexual y trata de mujeres  
(Ley Nac. N° 26.485 art. 5 inc. 3);

# Tipos de Violencia

**Económica y Patrimonial:** la que se dirige a ocasionar un menoscabo en los recursos económicos o patrimoniales de la mujer, a través de: la perturbación de la posesión, tenencia o propiedad de sus bienes; la pérdida, sustracción, destrucción, retención o distracción indebida de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales; la limitación de los recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades o privación de los medios indispensables para vivir una vida digna; la limitación o control de sus ingresos, así como la percepción de un salario menor por igual tarea, dentro de un mismo lugar de trabajo  
(Ley Nac. N° 26.485 art. 5 inc. 4);

**Simbólica:** la que a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos transmita y reproduzca dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad  
(Ley Nac. N° 26.485 art. 5 inc. 5).

# Modalidades

**Violencia doméstica:** aquella ejercida contra las mujeres por un integrante del grupo familiar, independientemente del espacio físico donde ésta ocurra, que dañe la dignidad, el bienestar, la integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, la libertad, comprendiendo la libertad reproductiva y el derecho al pleno desarrollo de las mujeres. Se entiende por grupo familiar el originado en el parentesco sea por consanguinidad o por afinidad, el matrimonio, las uniones de hecho y las parejas o noviazgos. Incluye las relaciones vigentes o finalizadas, no siendo requisito la convivencia;

**Violencia laboral:** aquella que discrimina a las mujeres en los ámbitos de trabajo públicos o privados y que obstaculizan su acceso al empleo, contratación, ascenso, estabilidad o permanencia en el mismo, exigiendo requisitos sobre estado civil, maternidad, edad, apariencia física o la realización de test de embarazo. Lo es también quebrantar el derecho de igual remuneración por igual tarea o función. Así mismo, incluye el hostigamiento psicológico en forma sistemática sobre una determinada trabajadora con el fin de lograr su exclusión laboral;

**Violencia obstétrica:** aquella que ejerce el personal de salud sobre el cuerpo y los procesos reproductivos de las mujeres, expresada en un trato deshumanizado, un abuso de medicalización y patologización de los procesos naturales, de conformidad con la Ley Nac. N° 25.929;

# Modalidades

**Violencia institucional:** aquella realizada por las/ los funcionarias/os, profesionales, personal y agentes pertenecientes a cualquier órgano, ente o institución pública, que tenga como fin retardar, obstaculizar o impedir que las mujeres tengan acceso a las políticas públicas y ejerzan los derechos previstos en la Ley Nac. N° 26.485. Quedan comprendidas, además, las que se ejercen en los partidos políticos, sindicatos, organizaciones empresariales, deportivas y de la sociedad civil;

**Violencia contra la libertad reproductiva:** aquella que vulnera el derecho de las mujeres a decidir libre y responsablemente el número de embarazos o el intervalo entre los nacimientos, de conformidad con la Ley Nac. N° 25.673 de Creación del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable;

**Violencia mediática:** aquella publicación o difusión de mensajes e imágenes estereotipados a través de cualquier medio masivo de comunicación, que de manera directa o indirecta, promueva la explotación de mujeres o sus imágenes, injurie, difame, discrimine, deshonre, humille o atente contra la dignidad de las mujeres, como así también la utilización de mujeres, adolescentes y niñas en mensajes e imágenes pornográficas, legitimando la desigualdad de trato o construya patrones socioculturales reproductores de la desigualdad o generadores de violencia contra las mujeres.

## Éste es el momento

Si es víctima de violencia en la modalidad doméstica, debe protegerse a sí misma y a quienes dependen de usted.

Usted no merece recibir agresiones.

Existe ayuda.

# Los Hechos

- Cada 30 horas muere una mujer víctima de violencia de género en la Argentina.(1)
- 1 de cada 3 mujeres en el mundo sufre alguna forma de violencia física o sexual a lo largo de su vida. (2)
- De mayo de 2016 a febrero de 2017, 2.425 mujeres vivieron una situación de violencia doméstica en Mendoza. (3)
- El 50% de los casos las mujeres cohabitan con el agresor. (3)
- En relación a los tipos de violencia sufridos, las mayores proporciones refieren a la violencia psicológica y las menores a violencia sexual. (3)
- En el 2016 hubo 290 femicidios en el país y 401 hijos/as perdieron a sus madres. (1)

---

» (1) *Casa del Encuentro (año 2016)*

» (2) *Según OMS (ONU)*

» (3) *Observatorio de la Dirección de Género y Diversidad de la Provincia de Mendoza*

# DÓNDE RECURRIR PARA ENCONTRAR AYUDA

## **Línea Nacional 144**

Destinada a brindar información, orientación, asesoramiento y contención para las mujeres en situación de violencia de todo el país, los 365 días del año, las 24 horas de manera gratuita.

Puede llamar: la mujer en situación de violencia o sus familiares, conocidos/as o amigos/as para recibir asesoramiento y contención.

## **Para emergencias llamar al 911**

En situación de riesgo inminente.

Como primera medida siempre deberá mantenerse a resguardo, procure brindar al operador que la atiende la dirección del lugar donde se encuentra lo más exacto posible.

# DÓNDE

## DENUNCIAR

Podrá dirigirse a:

**Gran Mendoza:** Oficina Fiscal más cercana a su domicilio o Unidad Fiscal de Violencia de Género, ubicada en Av. Belgrano y Virgen del Carmen de Cuyo de Ciudad;

**Zona Este:** Oficina Fiscal más cercana a su domicilio;

**Zona Sur:** Comisaría más cercana a su domicilio o Unidad Fiscal de Violencia de Género, ubicada en Las Heras s/n, San Rafael;

**Zona Valle de Uco:** Comisaría o Fiscalía más cercana a su domicilio.

\*Si Usted no quiere denunciar y quiere solicitar medidas de protección urgentes, podrá acercarse al Juzgado de Familia más cercano a su domicilio o Juzgado de Paz si no lo hubiere.

# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN LA MODALIDAD DOMÉSTICA?

Es la que ejerce cualquier integrante del grupo familiar, independientemente del espacio físico donde ésta ocurra, que dañe la dignidad, el bienestar, la integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, la libertad, comprendiendo la libertad reproductiva y el derecho al pleno desarrollo de las mujeres. Se entiende por grupo familiar el originado en el parentesco sea por consanguinidad o afinidad, matrimonio, uniones de hecho, las parejas o noviazgos, incluyendo las relaciones vigentes o finalizadas, no siendo necesaria la convivencia.

## *¿Qué busca el agresor con su actuar?*

Él busca controlar a su pareja a través del miedo, logrando así abusar de ella psicológicamente, físicamente, sexualmente, y económicamente.

# ¿Cómo se manifiesta esta violencia en el agresor?

## Abuso físico

- ◆ Dar puntapiés.
- ◆ Dar golpes de puño.
- ◆ Empujar.
- ◆ Estrangular.
- ◆ Dar cachetadas.

## Abuso verbal

- ◆ Criticar constantemente.
- ◆ Insulto habitual.
- ◆ Comentarios humillantes y burlas.
- ◆ Gritar.

## Abuso Sexual

- ◆ Obligar a la pareja al acto sexual.
- ◆ Demandar actos sexuales que la mujer no quiere hacer.

## Aislamiento

- ◆ Dificultar la relación de la víctima con su familia, amigos/as y/o conocidos.
- ◆ Controlar llamadas telefónicas.
- ◆ Revisar y controlarle el email y las redes sociales.
- ◆ Decidir a qué lugares ella puede concurrir.
- ◆ Destruir DNI, pasaporte, tarjeta de crédito, y demás documentos de la víctima.
- ◆ Retener llaves y documentación del vehículo.
- ◆ No permitir que salga de la vivienda.

## Coerción

- ◆ Hacer que la víctima se sienta culpable de la agresión.
- ◆ Inventar “reglas” imposibles y castigar a la víctima por desobedecerlas.
- ◆ Controlar la vestimenta y no dejarla salir sin su aprobación.

## Acoso

- ◆ Seguir o acechar a la víctima.
- ◆ Avergonzar a la víctima en público.
- ◆ Vigilarla constantemente.
- ◆ Negarse a ir cuando ella se lo pida.
- ◆ Presentarse en los lugares de trabajo y realizar ofensas públicas, escándalos.

---

### **Control económico**

- ◆ No pagar las cuentas.
- ◆ Negarse a darle dinero.
- ◆ No permitir que ella trabaje o interferir en el mismo.
- ◆ Prohibir que asista a la escuela o que aprenda un oficio.
- ◆ En caso que trabaje, disponer de su sueldo.
- ◆ Ocultar información relativa al movimiento económico.

### **Otros Indicadores**

- ◆ No cumplir con las promesas de cambio.
- ◆ Ser extremadamente celoso.
- ◆ No compartir responsabilidades domésticas.

### **Amenazas e Intimidación**

- ◆ Amenazar con herir a la mujer, a los niños/as o a otros miembros de la familia y a las mascotas.
- ◆ Guardar armas y amenazar con usarlas.

### **Destrucción de la propiedad**

- ◆ Destruir los muebles.
- ◆ Propinar golpes de puño en paredes u objetos muebles.
- ◆ Tirar o romper cosas, celulares, notebook elementos de trabajo, etc.

### **Aspecto Emocional**

- ◆ No expresar sentimientos.
- ◆ No respetar los sentimientos de la mujer, sus derechos y opiniones.

### **Conductas Autodestructivas**

- ◆ Abusar del consumo de drogas y/o alcohol.
- ◆ Amenazar con autolesionarse o suicidarse.
- ◆ Conducir el vehículo a exceso de velocidad y bruscamente.

# “Mitos vs. Realidad” sobre la mujer en situación de violencia.

**Existen mitos que buscan confundir, desorientar o avalar la violencia. A continuación mencionamos algunos:**

## **Mito # 1:**

***La violencia contra la mujer en la modalidad doméstica no afecta a muchas mujeres.***

Se estima que alrededor del 80% de los casos, el agresor es o fue pareja de la víctima.<sup>(1)</sup>

## **Mito #2:**

***La violencia contra la mujer en la modalidad doméstica es solamente abuso físico.***

El abuso físico es tan sólo una parte de un patrón que también incluye abuso psicológico, emocional, sexual y/o económico. En ocasiones el agresor utiliza otros medios de control y poder sobre su pareja o ex pareja.

## **Mito #3:**

***La agresión no es más que una pérdida ocasional del control.***

Es justamente lo opuesto a una pérdida del control. El agresor toma una decisión consciente de agredir, es una técnica continua para imponer el control a través del miedo.

## **Mito #4:**

***La violencia contra la mujer en la modalidad doméstica solamente ocurre dentro de las familias de bajos recursos.***

Esta modalidad ocurre dentro de todas las clases sociales, de todos los grupos étnicos y/o religiosos.

## **Mito #5:**

***La violencia contra la mujer en la modalidad doméstica no es más que un golpe ocasional.***

Frecuentemente ese golpe es el primero que se ve, no obstante puede haber existido maltrato y sometimiento psicológico, generando así un abuso de poder y dependencia.

---

» (1) OVD - Relación entre persona afectada y denunciada Primer Trimestre del año 2017

### **Mito #6:**

***El alcohol y la droga son causas de la violencia contra la mujer en la modalidad doméstica.***

El agresor que toma alcohol o consume drogas justifica con esas adicciones sus comportamientos violentos. Aunque existe una correlación entre el abuso de drogas y alcohol con la violencia, uno no es causa directa del otro.

### **Mito #7:**

***La víctima siempre tiene la opción de salir de la situación de violencia.***

La mujer realmente cree que no tiene salida y que él demuestra su amor a través de la agresión.

El problema es que a veces necesita de herramientas, de una red de apoyo, dinero y tiempo para planificar la salida de esta situación.

### **Mito #8:**

***Si el agresor realmente lamenta sus acciones y promete cambiar, la agresión cesará o terminará.***

Suplicas y perdón son otras maneras para controlar y manipular. Lo cierto es que la agresión se agravará con el tiempo si él no busca ayuda profesional.

### **Mito #9:**

***Si los episodios violentos no ocurren diariamente, la situación no es tan seria.***

Aún si la violencia no ocurre con frecuencia, la amenaza de ella es una forma de controlar a través del miedo que se siente. Independiente del tiempo que pasa entre los episodios violentos, cada uno es un recuerdo del episodio anterior y genera miedo de que vaya a pasar otra vez en el futuro.

### **Mito # 10:**

***Las víctimas tienen la clase de personalidad que las hace más dispuestas a padecer la agresión.***

Muchos estudios han determinado que no existe un tipo de personalidad que describa a la mujer en situación de violencia. El agresor es el culpable, no la víctima.

### **Mito # 11:**

***Tiene que ser buena madre, mantener la unión familiar y quedarse con los "chicos".***

Lo cierto es que la situación se agrava y los chicos en lugar de ser testigos comienzan también a ser víctimas, siendo así posibles replicadores de la violencia.

# ¿Quiénes pueden ser víctimas?

- Según el RUC (Registro Único de Casos) de 2016 más de la mitad de las mujeres que sufren violencia es por parte de su cónyuge, ex cónyuge, pareja o ex pareja conviviente, seguido por su novio o ex pareja no conviviente. (3)
- El 84% de las mujeres entre 15 a 44 años se encuentran en situación de violencia doméstica. (3)
- El mayor porcentaje de casos registrados corresponde al intervalo de edades entre 26 a 35 años. (3)

## **Adultos mayores y personas con discapacidad también son víctimas**

- Pueden ser agredidos por sus esposos/as o parejas, hijos/as o guardianes.
- Les resulta más difícil escapar de la situación ya sea por la edad avanzada o por la discapacidad que se posee.
- Su discapacidad puede ser un obstáculo para reportar la agresión.

## **Los niños, niñas y adolescentes son víctimas directa o indirectamente**

- Pueden ser agredidos.
- Pueden ser expuestos a observar las situaciones de violencia entre sus padres.
- El agresor puede usar amenazas hacia ellos para controlar a la víctima.
- Crecen observando la agresión como la manera normal de interactuar en una relación.
- Crecen en un ambiente inseguro, lleno de tensión y violencia.
- Los/as adolescentes son tan vulnerables a una relación violenta como los adultos y la misma es igual de peligrosa.
- Reproducen el control y los celos posesivos en forma personal y/o a través de las redes sociales.

## **Cualquier persona puede ser víctima**

- No se han encontrado características de personalidades que sean más propensas a padecer situaciones de violencia.
- Las víctimas no pueden detener la agresión simplemente por cambiar su comportamiento.

**"Nadie debe tolerar ser víctima de violencia".**

» (3) Dirección de Género y Diversidad de la Provincia de Mendoza.

### *Algunos indicadores:*

- Se enojan con facilidad.
- Niegan la existencia de la agresión y la gravedad del episodio.
- Delegan la culpa a la propia víctima o a otras personas que no tenían que ver con el episodio de violencia.

### *El agresor no agrede simplemente porque está fuera de control*

Elige responder a una situación en forma violenta.

- Sabe lo que está haciendo y por qué lo hace.
- No actúa simplemente por furia.
- No reacciona solo al estrés.
- No está bajo el control de la droga y el alcohol.

### *La agresión se aprende*

- No es una reacción “natural” a un suceso externo.
- No es “normal” comportarse en forma violenta en una relación de pareja o ex pareja.
- Es una forma de actuar que sirve para controlar.
- Se incrementa la agresión cuando se tolera o permite y no se hacen responsables de sus propios actos.

### *El agresor puede:*

- Expresar remordimiento y pedir perdón con gestos cariñosos.
- Ser buen trabajador y sostén de familia.
- Ser gracioso, encantador, atractivo e inteligente.
- Ser padre cariñoso.
- Ser el vecino más amable.
- Ser el familiar más atento.

**¿Quiénes pueden ser agresores?**

# Rompiendo el Círculo de la Violencia



## Aumento de tensión

Esta fase puede durar una semana, varios meses, y hasta años. Esta fase se caracteriza por un aumento en el abuso emocional y un sentido de amenaza o intimidación. Puede incluir abusos menos graves (pero no menos importantes) como dar cachetadas o empujones. Las mujeres se sienten tensas y con miedo. Aprenden a reconocer las señales y a veces ellas intentan evitar o desviar esa furia, siendo más sumisas, dóciles y a veces intentan provocar al agresor para romper con la tensión y acabar con la agresión de una vez.

## Agresión

Esta fase se caracteriza por un episodio violento que involucra una agresión de tipo psicológica, física y/o sexual. Inicialmente, niveles mínimos de violencia pueden ser suficientes para dar miedo a la víctima. Con el paso del tiempo, el agresor suele implementar formas de agresión más graves para mantener el control y generar más temor.

Otros métodos de tomar el control y ejercitar el poder son tan efectivos que el abuso físico no es necesario. En relaciones donde no hay agresiones físicas, las víctimas pueden sentir

que no están en una relación agresiva o violenta, aunque no sea cierto o real.

## Fase de luna de miel

Luego del acto violento, este es un período en el cual el agresor se disculpa, ofrece regalos y promete cambiar. Los dos minimizan la gravedad de las agresiones. Ésta puede ser también una época de novios, halagos, romance e intimidad sexual.

Las mujeres frecuentemente miran hacia atrás a esta época tan feliz y cariñosa, esperando que el agresor cambie y que la relación vuelva a ser como al principio. Esta fase es la que perpetúa la relación y donde pueden aparecer nuevos embarazos como forma de consolidación de la pareja.

*Es hasta que el ciclo de la violencia se repite en numerosas ocasiones, que la mujer comienza a perder la confianza en las promesas amorosas de su pareja; es en este momento cuando ella logra reconocer el carácter abusivo y degradante de la relación y cuando se plantea la posibilidad de buscar ayuda para romper el ciclo de violencia.*

# Círculo de Poder y Control

El **Círculo de Poder y Control** liga distintas conductas que entre sí forman un patrón de violencia. Muestra cómo cada conducta forma una parte importante del esfuerzo por controlar a una persona.



# Círculo de la Igualdad

Este *Círculo* ofrece una perspectiva de la relación que se basa en la igualdad y la ausencia de violencia. Utilice éste diagrama para comparar las características de una relación no-violenta con las de una relación violenta en el *Círculo de Poder y Control*.



# Cómo ayudar a una amiga que es víctima

## *1. Hablar de la situación.*

No tenga temor de confesar sus preocupaciones. Coménteles que puede observar lo que está sucediendo y que la quiere ayudar, haciéndole saber que no está sola.

---

## *2. Reconocer que su amiga está en una situación difícil.*

Decirle que la agresión recibida no es su culpa. Darle ánimo para que exprese sus sentimientos de dolor, furia o humillación, al hacerlo no sea crítica, recuérdale que el agresor es el único responsable de la agresión, no ella.

---

## *3. No creer en su negación y respetar la decisión de su amiga.*

Si su amiga niega reconocer que está en una situación de peligro, hágale saber que usted cree que sí está en peligro y le preocupa su seguridad.

---

## *4. Comentar este folleto con su amiga.*

Ayudar a que su amiga identifique el comportamiento agresivo de su pareja, ex pareja, novio. Conversen sobre las ruedas de Poder y Control y de Igualdad. Comenten juntas las distintas opciones y dónde recurrir.

---

## *5. Acompañar a su amiga.*

Ofrézcase a acompañarla a buscar ayuda médica, policial, judicial, municipal, o a hablar con un abogado. No olvide dejar que sea ella quien hable.

---

## *6. Ayudar a planificar estrategias seguras.*

Si su amiga está pensando dejar una relación agresiva, ayúdela a desarrollar un Plan Personal de Seguridad, asegúrese que esté cómoda y tranquila con su plan, alertando que el mismo priorice su seguridad y la de sus hijos/as, en caso de tenerlos.

# Quiénes pueden ayudarla

## **1. Hablar con alguien en quien usted confíe.**

Si usted tiene un(a) amigo(a) o persona en quien confíe y se preocupa por su seguridad, explíquele lo que está pasando. Comparta sus problemas con alguien y hará que éstos sean más livianos. Si usted ha dejado una relación violenta y se siente sola o está pensando volver, hable primero con un(a) amigo(a) o persona de su confianza.

---

## **2. No dejar que otros la convenzan de hacer algo que usted no quiere hacer.**

Usted es la única que sabe si está lista para dejar su relación. Tome sus propias decisiones, de acuerdo a su comodidad y conveniencia.

---

## **3. Tener un bolso con los elementos necesarios en la casa de un(a) amigo(a) o persona en quien confíe.**

Pensando en cosas que usted necesitaría si tuviera que dejar su domicilio rápidamente, arme un bolso en el que puede incluir dinero, llaves, ropa, copias de documentos importantes (partida de nacimiento, carnet de obra social, libreta de salud de sus hijos/as, papeles del seguro, pasaporte y certificados de residencia, papeles de inmigración, etc.).

---

## **4. Pedir a una amiga que la acompañe a realizar trámites importantes.**

Si usted tiene que ir al médico, a la policía, a realizar algún trámite judicial o hablar con un abogado, vaya acompañada de un(a) amigo(a) para no sentirse sola e insegura.

---

## **5. Comentar este folleto con un(a) amigo(a).**

## **6. Elaborar un Plan de Seguridad Personal e infórmeselo a su amigo(a) o persona de confianza.**

# Medidas de seguridad:

## A) Durante la relación violenta

*Si usted convive con una persona agresiva, éstas son algunas de las medidas que puede tomar para su seguridad, la de sus niños/as y/o persona a cargo.*

1. Memorizar números telefónicos importantes de amigos y familiares a quienes puede llamar en caso de emergencia. Hablar sobre el plan de seguridad con sus hijos/as. Enseñar a sus hijos/as los números telefónicos importantes, incluyendo el 911, cómo marcarlos y en qué ocasiones.
2. Procurar tener un teléfono celular consigo habitualmente, con carga de batería y crédito para efectuar llamadas. Tener una tarjeta de recarga telefónica guardada para casos de emergencia.
3. Guardar este folleto en un lugar seguro, donde el agresor no lo encuentre, teniendo Ud. acceso al mismo cada vez que lo necesite.
4. En caso de ser posible abrir una cuenta propia en el banco, sino pudiera hacerlo, guardar dinero en algún lugar seguro.
5. Mantener contacto habitual con amigos y/o familiares. Trate de conocer a sus vecinos. No aislarse de familiares y amigos, a pesar de que crea que no la entiendan y necesite estar sola.
6. Repasar su plan de escape hasta que se sienta segura con el mismo.
7. Dejar en casa de un amigo(a) o familiar en quien Ud. confía: copias de llaves, dinero, ropa, y copias de los siguientes documentos:
  - » copias de las partidas de nacimiento de sus hijos/as,
  - » libreta de salud y carnet de la obra social,
  - » número de cuenta bancaria, si la tuviese,
  - » pasaportes, DNI,
  - » permisos de trabajo y residencia,
  - » direcciones y teléfonos importantes,
  - » otros documentos necesarios.

## B) Luego de haber terminado la relación

*Si ya no convive con el agresor, las siguientes recomendaciones pueden ayudarla a su seguridad y la de sus hijos/as o persona a cargo:*

1. Cambiar las cerraduras y los candados de las puertas (si usted se quedó en la casa y el agresor se marchó).
2. Instalar artículos de seguridad en su casa; tales como: trabas, pasadores, candados, alarmas comunitarias, sistema de seguridad con alarma, luces fuera de la casa.
3. Obtenga una orden de prohibición de acercamiento y/o exclusión del hogar respecto al agresor y toda medida necesaria que el juez competente considere oportuna para garantizar su seguridad, debiendo llevar la misma a donde Ud. concurra, si fuera necesario entregue copias a sus amigos y vecinos a fin de que ante una situación de emergencia se la exhiban a la policía.
4. Asegúrese que los directivos de la escuela, el club o cualquier otro sitio donde concurren sus hijos/as, sepan quién puede o no recoger a los niños/as y adolescentes del lugar.
5. Comunique a sus colegas y compañeros de trabajo sobre la situación, pidiéndoles que le avisen si ven al agresor en el lugar intentando ubicarla.
6. Evite los comercios, los bancos y recorridos que frecuentaba o hacía cuando vivía con el agresor.
7. En lo posible, asistir a talleres, participar en grupos de apoyo, y hacer todo lo necesario para desarrollar una red de apoyo que estará cada vez que usted la necesite.

# Su Plan Personal de Seguridad

En estas páginas podrá elaborar su plan personal de seguridad. Si no tiene alguno de estos datos, es el momento de obtenerlos. Guardar esta información en un lugar privado y seguro, donde su agresor no pueda encontrarlo (por ejemplo, en la casa de un amigo/a, en su trabajo, o en una caja de seguridad).

## 1. Números telefónicos importantes:

Policía 911 para urgencias o 144 para recibir asesoramiento y contención.

La Oficina Fiscal y/o Comisaría más cercana: \_\_\_\_\_

Área Municipal: \_\_\_\_\_

Mi Abogado: \_\_\_\_\_

Mi médico: \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

## 2. Puedo llamar a estos amigos/as, familiares en el caso de una emergencia:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

## 3. Estos vecinos llamarán a la policía si piensan que estoy siendo agredida:

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

## 4. He dejado lo siguiente con un(a) amigo(a) para que me lo guarde:

- Mi partida de nacimiento
- Las partidas de nacimiento de mis hijos/as
- Carnet de obra social
- Los archivos de la escuela de mis hijos/as
- Los antecedentes médicos de mis hijos/as
- Los registros bancarios
- Mi DNI / Mi pasaporte
- Mi autorización de residencia y trabajo
- Los pasaportes y autorizaciones de residencia y trabajo de mis hijos/as
- Mis papeles del seguro
- Medicamentos
- Direcciones y números telefónicos importantes
- Otra cosa: \_\_\_\_\_
- Otra cosa: \_\_\_\_\_

## 5. He dejado lo siguiente en un lugar seguro o con un(a) amigo(a):

- Llaves
- Dinero
- Ropa para mí y mis hijos/as
- Otra cosa: \_\_\_\_\_
- Otra cosa: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Otros datos de interés para ayuda y asesoramiento:

☀ **Dirección de Género y Diversidad de la Provincia de Mendoza**

TEL.: 0261 424-1862 / 424-2281

Horarios: lunes a viernes de 08:00 a 16:00 hs.

☀ **Dirección de la Mujer**

**"Dra. Carmen María Argibay"**

TEL.: 0261 449-3236 / 5749 / 8656 / 8622

Asesoramiento: 261 - 6842676 de 13:30 a 20:00 hs.

TUNUYÁN: 0261 - 6832107

Horarios: lunes a viernes de 07:30 a 13:30 hs.

☀ **Legislatura de Mendoza y sus delegaciones  
Oficina de Atención Ciudadana**

TEL.: 261 449-4812 // Cel.: 261 - 3069797

Horarios: lunes a viernes de 08:00 a 17:00 hs.

TUNUYÁN - Cel.:02622 - 617887 // SAN RAFAEL - Cel.:260 - 4598403

MALARGÜE - Cel.:260 - 4579002

☀ **Áreas Municipales**

cercanas a su domicilio.

☀ **UNCuyo – Secretaría de Extensión Universitaria –  
Facultad de Derecho**

Área Violencia de Género

TEL.: 449-4104

Horarios: para solicitar turnos telefónicamente de

lunes a viernes de 09:00 a 12:00 hs.

o personalmente viernes de 14:30 a 16:30 hs.

# Áreas de la Mujer en Municipios

## **MUNICIPALIDAD DE CAPTIAL**

*Coordinación de DDHH y Género*

TEL: 4495304/5302

Horarios: lunes a viernes de  
09:00 a 14:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE LAS HERAS**

*Dirección de Género, Diversidad y  
Derechos Humanos*

TEL: 437-3397

Horarios: lunes a viernes  
de 08:00 a 14:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE GUAYMALLÉN**

*Equidad, Género y Diversidad*

TEL: 445-1223

Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 14:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE MAIPÚ**

*Área de la Mujer*

TEL: 497-4285

Horarios: lunes a viernes de  
08:00 a 18:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE LAVALLE**

*Dirección de Educación, Familia, Género,  
Diversidad y Derechos Humanos*

TEL: 494-1775

Horarios: lunes a viernes  
de 07:30 a 13:30 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE GODOY CRUZ**

*Departamento Mujer y Diversidad*

TEL: 442-9349

Horarios: lunes y miércoles de  
08:00 a 17:00 hs. y martes, jueves y viernes  
de 08:00 a 14:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE LUJÁN**

*Área Mujer*

TEL: 487-2027

Horarios: lunes a viernes de  
07:30 a 13:30 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE SAN MARTÍN**

*Asesoría de la Mujer*

TEL: 0263-4428992 int. 25

Horarios: lunes a viernes de  
07:30 a 15:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE RIVADAVIA**

*Área de Género*

TEL: 02634-222937

Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 13:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE JUNÍN**

*Área de la Mujer*

TEL: 0263-449-2199 int. 141

Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 13:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE SANTA ROSA**

*Género y Diversidad*

TEL: 02634-497037

Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 13:30 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE LA PAZ**

*Secretaría de la Mujer*

TEL: 02626-421701

Horarios: lunes, miércoles y viernes de  
08:00 a 13:00 hs.

TEL: 02626-421700

Horarios: martes de 08:00 a 13:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE SAN RAFAEL**

*Coordinación de Mujer y Género*

TEL: 0260 - 4422482

Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 13:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE GENERAL ALVEAR**

*Asesoría de la Mujer y Desarrollo para la Familia*

TEL: 02625 - 15431458

Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 13:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE MALARGÜE**

*Oficina de la Mujer*

TEL: 0260 - 4673650

Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 13:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE TUNUYÁN**

*Área de la Mujer y Diversidad Sexual*

TEL: 02622 - 423640

Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 13:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE SAN CARLOS**

*Área de la Mujer*

TEL: 02622-15543668

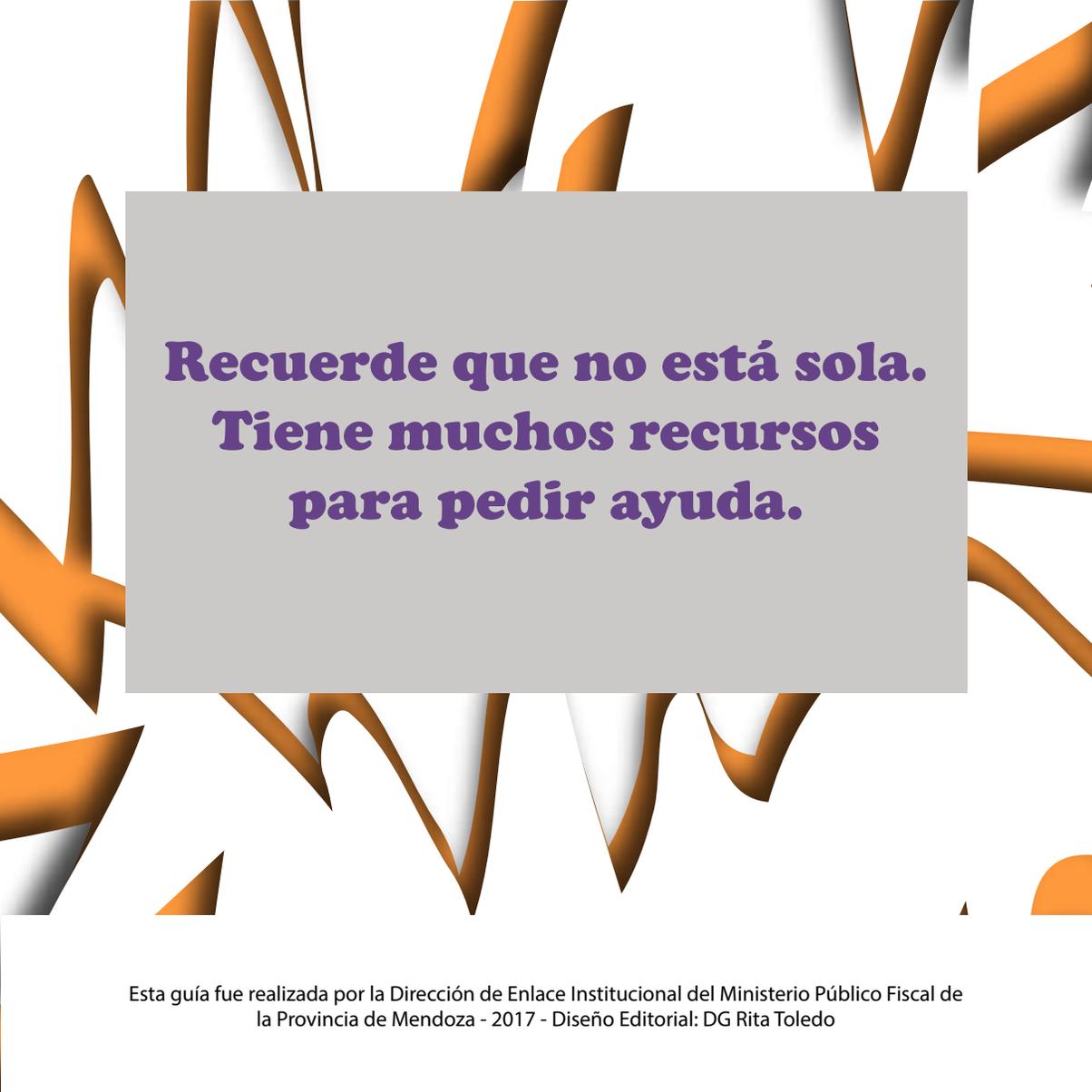
Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 13:00 hs.

## **MUNICIPALIDAD DE TUPUNGATO**

*Área de Género y Diversidad*

TEL: 02622 - 15521059

Horarios: lunes a viernes de  
07:00 a 13:00 hs.



**Recuerde que no está sola.  
Tiene muchos recursos  
para pedir ayuda.**



Ministerio Público Fiscal

---

PROVINCIA DE MENDOZA