



**Ministerio Público Fiscal**  
PROVINCIA DE MENDOZA



Guía para mujeres en situación de violencia  
en la modalidad doméstica

*No debería doler regresar a casa*



---

Procurador General de la S.C.J. - Provincia de Mendoza  
**Dr. Alejandro Luis A. Gullé**

Dirección de Enlace Institucional (DEI)  
**Dra. Rosana Dottori - Directora**

**Equipo de Trabajo**

Dra. Rosana Dottori  
Mgtr. Daniela Montalto

**Diseño Editorial**

DG Rita Toledo

Actualización Setiembre 2024

---

La presente guía fue elaborada por la Dirección de Enlace Institucional de la Procuración General de la S.C.J., provincia de Mendoza. Su contenido podrá utilizarse o reproducirse libremente, en tanto se cite su procedencia.



Esta Guía para mujeres en situación de violencia en la modalidad doméstica "No debería doler regresar a casa" fue declarada de interés provincial en el año 2018 por Resolución N° 044 de la Honorable Cámara de Senadores (HCS) de la Provincia de Mendoza.

---

## “VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES”

### ¿Qué es?

Cualquier conducta que ataque:

- \*Tu vida.
  - \*Tu libertad.
  - \*Tu dignidad.
  - \*Tu integridad física, psicológica o sexual.
    - \*Tu situación económica.
    - \*Tu seguridad personal.
    - \*Tu participación política;
- ya sea tanto en el ámbito público como en el privado, en el espacio analógico digital.
-

# No debería doler regresar a casa

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

### Índice:

Tipos de violencia .....	8
Modalidades .....	10
¿Cómo se manifiesta esta violencia en el agresor? .....	14
"Mitos vs. Realidad" sobre la violencia contra la mujer (VCM) .....	16
¿Quiénes pueden ser víctimas? .....	18
¿Quiénes pueden ser agresores? .....	19
Rompiendo el Círculo de la Violencia .....	20
Círculo de Poder y Control .....	22
Círculo de la Igualdad .....	23
¿Cómo ayudar a una mujer que se encuentra en situación de violencia? .....	24
¿Quiénes pueden ayudarte? .....	25
Medidas de seguridad:	
a) Durante la relación violenta .....	26
b) Luego de haber terminado la relación .....	27
Tú plan personal de seguridad .....	28
¿Dónde puedo llamar por emergencia o asesoramiento? .....	30
¿Dónde denunciar? .....	31
Datos de interés para ayuda y asesoramiento .....	32
Recursos. Áreas de Género Municipales .....	33

# Tipos de Violencia

## **Física:**

Aquella ejercida contra el cuerpo de las mujeres que genera dolor, daño o riesgo de causarlo, o cualquier otra forma de maltrato o agresión a su integridad física.

## **Psicológica:**

Causa daño emocional y disminución de la autoestima, perjudica y perturba el pleno desarrollo personal y busca degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de las mujeres.

## **Sexual:**

Cualquier acción (con o sin acceso genital) que vulnere el derecho de la mujer a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva, a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación.



# Tipos de Violencia

## **Económica y Patrimonial:**

Aquella que menoscaba los recursos económicos y patrimoniales de la mujer. Incluye los casos en que el varón se apropia o administra lo que ella produce, así como percibir un salario menor por igual tarea.

## **Simbólica:**

Cuando, por medio de ciertos estereotipos, mensajes, valores, íconos o signos, se transmiten y reproducen la dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad.

## **Política:**

Se dirige a menoscabar, anular, impedir, obstaculizar o restringir la participación política de la mujer, vulnerando el derecho a una vida política libre de violencia y/o el derecho a participar en los asuntos públicos y políticos en condiciones de igualdad con los varones.

## **Violencia doméstica:**

Aquella ejercida contra la mujer "por un integrante del grupo familiar, independientemente del espacio físico donde esta ocurra". 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", incluyendo tanto a las relaciones vigentes como las ya finalizadas, sin que la convivencia sea un requisito.

## **Violencia laboral:**

"Discrimina a las mujeres en los ámbitos de trabajo públicos o privados y que obstaculiza 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". Incluye quebrantar el derecho de igual remuneración por igual tarea o función, y el hostigamiento psicológico sistemático de una trabajadora con el fin de lograr su expulsión laboral.

# Modalidades

## **Violencia institucional:**

La ejercida 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 esta ley". Alcanza también a los partidos políticos, sindicatos, organizaciones empresariales, deportivas y de la sociedad civil.

## **Violencia contra la libertad reproductiva:**

"Vulnera el derecho de las mujeres a decidir libre y responsablemente el número de embarazos o el intervalo entre los nacimientos", según preceptos de la Ley Nacional N° 25.673, de creación del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable.

## **Violencia obstétrica:**

Aquella ejercida por personal de salud sobre el cuerpo y los procesos reproductivos de las mujeres. Supone el trato deshumanizado, abuso de medicalización y la patologización de los procesos naturales, de conformidad con la Ley Nacional N° 25.929 de parto humanizado.

## **Violencia Mediática:**

Toda publicación o difusión de mensajes e imágenes estereotipadas por vía de cualquier medio masivo de comunicación que, directa o indirectamente, "promueva la explotación de mujeres o sus imágenes, injurie, difame, discrimine, deshonre, humille o atente contra la dignidad de las mujeres".

Comprende "la utilización de mujeres, adolescentes y niñas en mensajes e imágenes pornográficas, legitimando la desigualdad de trato o que construya patrones socioculturales reproductores de la desigualdad o generadores de violencia".

## **Violencia en el espacio público (incorporada en 2019 por Ley Nacional N° 27.501):**

Ejercida contra las mujeres en lugares públicos o de acceso público -por ejemplo, medios de transporte o comercios-, "a través de conductas o expresiones verbales o no verbales, con connotación sexual, que afecten o dañen su dignidad, integridad, libertad, libre circulación o permanencia y/o generen un ambiente hostil u ofensivo".

# Modalidades

## **Violencia pública-política (incorporada en 2019 por Ley Nacional N° 27.533):**

La que, "fundada en razones de género, mediando intimidación, hostigamiento, deshonra, descrédito, persecución, acoso y/o amenazas, impida o limite el desarrollo propio de la vida política o el acceso a derechos y deberes políticos" de las mujeres. Puede darse en cualquier espacio o ámbito de la vida pública y política.

## **Violencia digital o telemática (incorporada en 2023 por Ley Nacional N° 27.736):**

Reconoce a la violencia de género digital como una forma de violencia contra la mujer, castiga el acoso digital y tipifica como delito contra la intimidad sexual grabar, tomar fotos o difundir imágenes o mensajes de contenido sexual sin consentimiento, denominada "Ley Olimpia".

# ¿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 controlar el email y las redes sociales.
- ◆ Decidir a qué lugares 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.
- ◆ Presentarse en su lugar de trabajo y realizar ofensas públicas y/o 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 u 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 violencia contra la mujer (VCM)

Existen mitos sobre la VCM en el ámbito doméstico que buscan: confundir, desorientar y/o avalar la violencia. Mencionamos algunos:

## Mito # 1:

***No afecta a muchas mujeres.***

En todo el mundo, casi un tercio (27%) de las mujeres de 15 a 49 años que han estado en una relación de pareja, refirieron haber sufrido algún tipo de violencia física y/o sexual por su pareja. (1)

## Mito #2:

***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:

***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:

***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) OMS 09/03/2021.



### **Mito #6:**

#### ***El alcohol y la droga son causas de la violencia.***

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.***

Súplicas 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. Independientemente 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" (hijos/as o menores a cargo) en lugar de ser testigos comienzan también a ser víctimas, siendo así posibles replicadores de la violencia.

# ¿Quiénes pueden ser víctimas?

● El rango etario que presenta mayor concentración va desde 19 a 45 años y constituye el 86% de mujeres evaluadas por el Equipo Profesional Interdisciplinario del Ministerio Público Fiscal, Prov. de Mendoza. La edad promedio de las mismas fue de 33 años. (1)

## **Mujeres adultas mayores y mujeres con discapacidad también son víctimas**

- Pueden ser agredidas por sus esposos o parejas, hijos/as o persona a cargo de su cuidado.
- 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.

**"Ninguna mujer debe tolerar ser víctima de violencia"**

## **Los niños, niñas y adolescentes son víctimas directas o indirectas**

- Pueden ser agredidos/as.
- 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.

» (1) Dirección de Enlace Institucional. Ministerio Público Fiscal Mendoza. (2019) Informe Anual Estadístico 2019.

### *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. Utilizá 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 mujer que se encuentra en situación de violencia?

## **1. Hablar de la situación.**

No tengas temor de hablarle por confesar tus preocupaciones. Coméntale que podés observar lo que está sucediendo y que la quieres ayudar, haciéndole saber que no está sola.

---

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

Decile que la agresión recibida no es su culpa. Dale ánimo para que exprese sus sentimientos de dolor, furia o humillación, al hacerlo no seas crítica/o, recordale que el agresor es el único responsable de la agresión, no ella.

---

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

Si niega reconocer que está en una situación de peligro, hacele saber que vos crees que sí está en peligro y te preocupa su seguridad.

---

## **4. Comentar este folleto con ella.**

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

---

## **5. Acompañar sin juzgar.**

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

---

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

Si está pensando dejar una relación agresiva, ayudala a desarrollar un Plan Personal de Seguridad, asegurate 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 ayudarte?

## **1. Hablar con alguien en quien vos confíes.**

Si tenes un(a) amigo(a) o persona en quien confíes y se preocupa por tu seguridad, explicale lo que está pasando. Compartí tus problemas con alguien y hacé que éstos sean más livianos. Si has dejado una relación violenta y te sentís sola o estás pensando volver, habla primero con un(a) amigo(a) o persona de tu confianza.

---

## **2. No dejar que otros te convenzan de hacer algo que no querés hacer.**

Vos sos la única que sabe si estás lista para dejar tu relación. Tomá tus propias decisiones, de acuerdo a tu comodidad y conveniencia.

---

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

Pensando en cosas que necesitarías si tuvieras que dejar tu domicilio rápidamente, armá un bolso, el que puede incluir dinero, llaves, ropa, copias de documentos importantes (partida de nacimiento, carnet de obra social, libreta de salud de tus hijos/as, papeles del seguro, pasaporte y certificados de residencia, papeles de inmigración, etc.).

---

## **4. Pedir a un(a) amiga/o que te acompañe a realizar trámites importantes.**

Si tenés que ir al médico, a la policía, a realizar algún trámite judicial o hablar con un abogado/a, concurrí acompañada de un(a) amigo(a) para no sentirte sola e insegura.

---

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

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

# Medidas de seguridad:

## A) Durante la relación violenta

*Si convivís con una persona agresiva, éstas son algunas de las medidas que podés tomar para tu seguridad, la de tus niños/as y/o persona a cargo.*

1. Memorizar números telefónicos importantes de amigos y familiares a quienes podés llamar en caso de emergencia. Hablar sobre el plan de seguridad con tus hijos/as. Enseñar a tus hijos/as los números telefónicos importantes, incluyendo el 911, cómo marcarlos y en qué ocasiones.
2. Procurar tener un teléfono celular con vos habitualmente, con carga de batería y crédito para efectuar llamadas.
3. Guardar este folleto en un lugar seguro, donde el agresor no lo encuentre, teniendo acceso al mismo cada vez que lo necesites.
4. En caso de ser posible, abrir una cuenta propia en el banco, sino pudieras hacerlo, guardá dinero en algún lugar seguro.
5. Mantener contacto habitual con amigos y/o familiares. Tratá de conocer a tus vecinos. No te aisles de familiares y amigos, a pesar de que creas que no te entienden y necesites estar sola.
6. Repasar tu plan de escape hasta que te sientas segura con el mismo.
7. Dejar en casa de un amigo(a) o familiar en quien confías: copias de llaves, dinero, ropa, y copias de los siguientes documentos:
  - » copias de las partidas de nacimiento de tus hijos/as,
  - » libreta de salud y carnet de la obra social,
  - » número de cuenta bancaria, si la tuvieses,
  - » pasaportes, DNI,
  - » permisos de trabajo y residencia,
  - » direcciones y teléfonos importantes,
  - » otros documentos necesarios.

# Medidas de seguridad:

## B) Luego de haber terminado la relación

*Si ya no convivís con el agresor, las siguientes recomendaciones pueden ayudarte a tu seguridad y la de tus hijos/as o persona a cargo:*

- 1.** Cambiar las cerraduras y los candados de las puertas (si te quedaste en casa y el agresor se marchó).
- 2.** Instalar artículos de seguridad en tu casa; tales como: trabas, pasadores, candados, alarmas comunitarias, sistema de seguridad con alarma, luces fuera de la casa.
- 3.** Obtener 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 tu seguridad, debiendo llevar la misma a donde concurras, si fuera necesario entregale copias a tus amigos y vecinos a fin de que ante una situación de emergencia se la exhiban a la policía.
- 4.** Asegurate que los directivos de la escuela, el club o cualquier otro sitio donde concurran tus hijos/as, sepan quién puede o no recoger a los niños/as y adolescentes del lugar.
- 5.** Comunicá a tus colegas y compañeros de trabajo sobre la situación, pidiéndoles que te avisen si ven al agresor en el lugar intentando ubicarte.
- 6.** Evitá los comercios, bancos y recorridos que frecuentabas o hacías cuando vivías con el agresor.
- 7.** En lo posible, asistí a talleres, participá en grupos de apoyo, y hacé todo lo necesario para desarrollar una red de apoyo que estará cada vez que la necesites.

# Tu Plan Personal de Seguridad

En estas páginas podés elaborar tu plan personal de seguridad. Si no tenés alguno de estos datos, es el momento de obtenerlos. Guardá esta información en un lugar privado y seguro, donde tu agresor no pueda encontrarlo (por ejemplo, en la casa de un amigo/a, en tu 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/a: \_\_\_\_\_

Mimédico/a: \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

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

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

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

## 3. Estos vecinos/as 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: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# ¿DÓNDE PUEDO LLAMAR POR EMERGENCIA O ASESORAMIENTO?

## **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 intentá resguardarte y dar la dirección del lugar donde te encontrás, tratando de ser lo más exacta posible.

# ¿DÓNDE

## DENUNCIAR?

Podes dirigirte a la **Unidad Fiscal de Violencia de Género, Oficina Fiscal,**  
**o Comisaría** más cercana a su domicilio; ó

realizar **Denuncia en línea**, ingresando a: <https://denuncias.mpfmza.gob.ar> ; ó

**WhatsApp del MPF: LEXA - Asistente en Línea: 2615790203**

Con competencia funcional en todo el territorio provincial.

Atención: 24 hs. del día, los 365 días del año.

\* Si no querés denunciar y sólo necesitas solicitar medidas de protección urgentes, podés acercarte al Juzgado de Familia más cercano a tú domicilio o Juzgado de Paz si no lo hubiere, o también podés realizarlo online, ingresando a: [www.jus.mendoza.gob.ar](http://www.jus.mendoza.gob.ar)

## **Datos de interés para ayuda y asesoramiento:**

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

Tel.: 261-2629249 // WhatsApp: 261-2785085

Lunes a viernes de 8:00 a 16:00 hs.

Av. San Martín 407, esquina Morón, Ciudad, Mendoza.

### **☀ Mesa Orientadora en Violencia de Género (MOVIG) Dirección de Enlace Institucional - Ministerio Público Fiscal**

Tel.: 0261 348-7589 / Sólo WhatsApp: 261-6864287

Lunes a viernes de 08:30 a 16:30 hs.

Polo Judicial Penal, Edificio Min. Publ. Fiscal, calle Plantamura s/n,  
1° piso, Ciudad, Mendoza.

### **☀ Dirección de la Mujer, Género y Diversidad "Dra. Carmen María Argibay"**

<https://jurmendoza.gob.ar/direccion-de-la-mujer-genero-y-diversidad/>

### **☀ Áreas de Género Municipales** cercanas a su domicilio.



## **Recursos: Áreas de Género Municipales**

### **MUNICIPALIDAD DE CAPTIAL**

Tel: 261 449-5304/5302  
calle 9 de Julio 500, Subsuelo,  
Municipalidad de Capital, Mendoza.

### **MUNICIPALIDAD DE LAS HERAS**

Tel: 261-7092877  
calle Cacique Guaymallén y Patricias  
Mendocinas, Las Heras.

### **MUNICIPALIDAD DE GUAYMALLÉN**

Tel.: 261-6641558  
calle Godoy Cruz 1227,  
San José, Guaymallén.

### **MUNICIPALIDAD DE RIVADAVIA**

Tel.: 263-4938813  
calle Perito Moreno y Lavalle,  
Rivadavia.

### **MUNICIPALIDAD DE GODOY CRUZ**

Tel.: 261-4429349  
calle Joaquín V. González 450, Hiper  
Libertad, Ala Norte, Godoy Cruz.

### **MUNICIPALIDAD DE LUJÁN**

Tel.: 261-5941156 - Wsp: 261-5758341  
Parque Cívico, Bloque II, Of. 1,  
Boedo 505, Carrodilla, Luján de Cuyo.

### **MUNICIPALIDAD DE MAIPÚ**

Tel.: 261-6805674  
calle Padre Vásquez 586, Maipú.

### **MUNICIPALIDAD DE SAN MARTÍN**

Tel.: 0263-4430101  
0263-4428992 (int. 125)  
calle España 29, 2° piso, San Martín.

### **MUNICIPALIDAD DE LAVALLE**

Tel.: 261-6273964  
calle Remedios de Escalada y Emilio Civit,  
Predio Polideportivo, Villa Tulumaya, Lavalle.

**MUNICIPALIDAD DE SAN RAFAEL**  
Tel.: 02604-059046 / 0260-4080080  
0260-4027262  
calle Córdoba y Av. Zapata, San Rafael.

**MUNICIPALIDAD DE SANTA ROSA**  
Tel.: 263-4349455 / 263-4366573  
calle Julio A. Roca 239, Villa Cabecera,  
Santa Rosa.

**MUNICIPALIDAD DE LA PAZ**  
Tel.: 02612-631136  
calle Belgrano y Galigniana, La Paz.

**MUNICIPALIDAD DE TUPUNGATO**  
Tel.: 0262-2521059  
calle 25 de Mayo y Mosconi,  
Tupungato.

**MUNICIPALIDAD DE GRAL. ALVEAR**  
Tel.: 02625-431452  
calle San Rafael 243, Gral. Alvear.

**MUNICIPALIDAD DE MALARGÜE**  
Tel.: 0260-4470031 / 0260-4236756  
calle Comandante Salas y Juan  
Corvalán, Malargüe.

**MUNICIPALIDAD DE JUNÍN**  
Tel.: 263-4521601  
calle San Martín 30 esq. Don Bosco,  
Junín.

**MUNICIPALIDAD DE SAN CARLOS**  
Tel.: 02622-40863 / 02622-543668  
calle Independencia 345, Villa San  
Carlos, San Carlos.

**MUNICIPALIDAD DE TUNUYÁN**  
Tel.: 02622-221132 / 410081  
calle Sarmiento 401 esq. Almirante Brown,  
Tunuyán.

**"Recordá que no estás sola.  
Tenés muchos recursos  
para pedir ayuda."**



**Ministerio Público Fiscal**

---

PROVINCIA DE MENDOZA