

La Plataforma contra la violencia machista de León está compuesta por diferentes asociaciones, sindicatos y partidos políticos que, en 2005, se unen como forma de repulsa contra la lacra social que supone la violencia machista. Para ello, pusimos en marcha los llamados:

**LUNES SIN SOL. Concentración pública, abierta a toda la ciudadanía, de rechazo a la violencia machista, que tiene lugar cada lunes, a las 20h, frente al Edificio**

**Botines, siempre que en los siete días anteriores una mujer haya sido asesinada a manos de su pareja o expareja.**



[www.facebook.com/lunessinsol](https://www.facebook.com/lunessinsol)  
[lunessinsol@gmail.com](mailto:lunessinsol@gmail.com)

La Plataforma contra la violencia machista de León la forman:

ASOCIACIÓN LEONESA SIMONE DE BEAUVOIR  
ADAVAS – ASOCIACION DE AYUDA A VICTIMAS DE AGRESIONES SEXUALES Y VIOLENCIA DOMESTICA  
ASOCIACION FEMINISTA LEONESA FLORA TRISTÁN  
FUNDACIÓN FAMILIAS MONOPARENTALES ISADORA DUNCAN  
ASOCIACION DE MUJERES CLARA CAMPOAMOR  
ASOCIACIÓN LEONESA DE MUJERES  
PROGRESISTAS LAS TRECE ROSAS  
GRUPO PROMETEO  
CCOO - COMISIONES OBRERAS  
PSOE – PARTIDO SOCIALISTA OBRERO ESPAÑOL (MUNICIPAL Y PROVINCIAL)  
UGT – UNION GENERAL DE TRABAJADORES  
PCE – PARTIDO COMUNISTA DE ESPAÑA  
IU – IZQUIERDA UNIDA  
STELE – SINDICATO DE TRABAJADORES/AS DE LA ENSEÑANZA DE LEON  
AISP AZ – ASOCIACIÓN INTERNACIONALISTA DE SOLIDARIDAD Y PAZ  
JUVENTUDES SOCIALISTAS  
CIVIQUS  
FEDERACIÓN AUTÓNOMA DE ASOCIACIONES DE ESTUDIANTES FADAE  
PLATAFORMA DE ENTIDADES DEL VOLUNTARIADO DE LEÓN

Fuentes: Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ayuntamiento de León, ADAVAS, Movimiento por la Paz



*Plataforma contra la violencia machista*

# NO ESTÁS SOLA...

**GUÍA DE RECURSOS  
PARA MUJERES VÍCTIMAS  
DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

LEÓN Y PROVINCIA



## ¿QUÉ ES VIOLENCIA DE GÉNERO?

Según nuestra ley, la violencia de género comprende “todo acto de violencia física o psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad” que produzcan los hombres sobre las mujeres que sean o hayan sido su pareja, aunque no se haya convivido.

## PUEDES ESTAR SUFRIENDO VIOLENCIA SI TU PAREJA O EXPAREJA...

- Ignora o desprecia tus sentimientos con frecuencia.
- Ridiculiza, insulta o desprecia a las mujeres en general.
- Te humilla, grita o insulta en privado o en público.
- Te aísla de familiares y/o amistades.
- Te controla el dinero o toma decisiones por ti.
- No te “permite” trabajar.
- Te fuerza a mantener relaciones sexuales.
- Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia.
- Amenaza con quitarte a tus hijas/os si le dejas.
- Te ha agredido alguna vez físicamente.

## ¿QUÉ HACER?

Cada mujer necesita seguir su propio proceso para salir de una relación de violencia. Es normal que tengas miedo, que sientas que aún le quieres, que le justifiques o que minimices la violencia, pero recuerda: NADA JUSTIFICA LA VIOLENCIA.

El primer paso que puedes dar es explicar tu situación a otras personas, pedir ayuda a familiares, amistades de confianza y/o a profesionales especializadas/os para que te apoyen y acompañen en estos momentos difíciles.

### MEDIDAS DE SEGURIDAD...

- Evita discusiones con el agresor en lugares sin salida a la calle, donde existan objetos peligrosos (cocina).
- Ten siempre preparado un bolso con documentación, llaves, dinero, material escolar hijas/os, ropa y neceser.
- Anota las situaciones de violencia que sufras (fechas, qué ocurrió, si denunciaste, etc.).
- Guarda posibles pruebas (partes lesiones, informes, denuncias, ropa u objetos rotos, mensajes, fotos...)
- Si se produce un episodio violento, pide auxilio o grita “fuego” para que te oiga el vecindario.
- Acuerda con vecinas/os una señal de alarma.
- Enseña a tus hijas/os a conseguir ayuda y a protegerse cuando empiecen los episodios violentos.

## ES IMPORTANTE SABER QUE ...

La violencia de género es un delito y como tal puedes DENUNCIARLA de forma gratuita en la comisaría de policía, guardia civil o en el juzgado:

- Intenta ir ACOMPAÑADA, te dará seguridad.
- Pide ABOGADA/O para la interposición de denuncia. Y asistencia en el juicio posterior. *Esta abogada/o puede ser de oficio, privado/a o de una asociación de mujeres.*
- En todos los procesos judiciales de violencia de género, las víctimas están exentas del pago de tasas judiciales.
- Trata de ser CONCRETA y EXPLICAR CON DETALLE sus conductas violentas, la existencia de anteriores episodios violentos, si posee armas, etc.
- Aporta tus DATOS, de hijas/os, del agresor y de testigos.
- Adjunta PARTE DE LESIONES, si has requerido previamente atención médica tras un episodio violento, así como OTRAS PRUEBAS.
- Solicita siempre una ORDEN DE PROTECCIÓN O ALEJAMIENTO. Incluye medidas penales (prohibición de comunicación, de acercamiento, tenencia de armas, etc.) y medidas civiles (régimen visitas menores, punto de encuentro para éstas, uso domicilio familiar, pensión alimentos, etc.).
- Quédate con una COPIA DE LA DENUNCIA.
- Tras la denuncia, en un plazo máximo de 72 horas, se realizará un JUICIO RÁPIDO.
- Si tú y tus hijas/os necesitáis salir de casa, solicita ingreso inmediato en CENTRO DE EMERGENCIAS a través de Policía Nacional, Policía Local, Guardia Civil, Servicios Sanitarios de Urgencias, Juzgado de Guardia, CEAS o Sección Mujer de la Junta de Castilla y León.

## RECURSOS GRATUITOS QUE EXISTEN EN LA PROVINCIA

**NO** se requiere denuncia para acceder a:

- **Apoyo psicológico** para ti y tus hijas/os.
- **Asesoramiento jurídico.**
- **Centros de emergencia. Ingreso inmediato**
- **Casas de acogida** para ti y tus hijas/os menores.
- **Piso de tránsito** para ti y tus hijas/os menores.
- **Teléfono de protección de la Policía Local de León.**

**SÍ** requiere denuncia, con o sin orden de protección o alejamiento obtenida por resolución judicial:

- **Asistencia jurídica para tu defensa.**
- **Otros sistemas de protección** (Policía Nacional y teleasistencia).

- **Valoración de ayudas económicas.**
- **Derechos laborales para mujeres empleadas.**
- **Valoración de acceso a guarderías públicas.**
- **Becas comedor escolar.**
- **Valoración de acceso a residencias de tercera edad.**

## SI TIENES DUDAS, ASESÓRATE EN...

ASOCIACIONES DE MUJERES:

- **ADAVAS** Av. Gran Vía San Marcos, 4 - Tel. 987 23 00 62
- **A. L. SIMONE DE BEAUVOIR.** C/ Arquitecto Torbado, 4, 1º Izq, Of 1. Tel. 987 20 84 57/ 987 26 45 77
- **ASOCIACIÓN FEMINISTA LEONESA FLORA TRISTÁN.** Av. Padre Isla, 57 (*Solo martes, a las 19h30*)
- **FFMM ISADORA DUNCAN.** Av. Reino de León, 12, E1 1º- Tel. 987 26 14 49

*RECUERDA QUE LAS ASOCIACIONES DE MUJERES PODEMOS ACOMPAÑARTE DURANTE TODO EL PROCESO, DESDE EL PRIMER ASESORAMIENTO HASTA LA INTERPOSICIÓN DE DENUNCIA, JUICIO RÁPIDO O POSTERIORES TRÁMITES.*

OFICINAS DE ATENCIÓN A LA MUJER:

- **Junta de Castilla y León, Sección Mujer.** Av. Peregrinos, s/n, 2ª pl., León - Tel. 987 29 60 50
- **Ayuntamiento de León.** Av. Padre Isla 57 A 1º pl. Tel. 987 27 69 70/71
- **Ayuntamiento de San Andrés del Rabanedo.** Casa Cultura Pinilla, C/ Vict. Crémer, 1-5. Tel. 987 22 15 04
- **Ayuntamiento de Ponferrada.** Ed. Mirador, C/ Esteban de la Puente, s/n. Tel. 987 42 84 62
- **Ayuntamiento de Villaquilambre.** CIAMI - Casa Cultura Navatejera- C/ San Miguel, 7. Tel. 987 28 77 85
- Resto ayuntamientos, acudir a **CEAS correspondiente.**

SINDICATOS:

- **CCOO.** C/ Roa de la Vega, 21, León. Tel. 987 23 44 22
- **UGT.** Gran Vía San Marcos, 31, León. Tel. 987 27 06 79

TELÉFONOS DE INFORMACIÓN:

- **016** (Atención 24h, gratuito, no deja rastro en la factura)
- **900 116 016** (para mujeres con discapacidad auditiva)

FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD DEL ESTADO:

- **Policía municipal (León, 092)**
- **Policía nacional (091) -- Guardia civil (062)**

TELÉFONO DE EMERGENCIAS SANITARIAS: **112**