Guía para actuar ante la violencia de género en el ámbito de la pareja

Lectura fácil

Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA

Castilla-La Mancha

Lectura fácil

Adaptado a lectura fácil por:

Entorno fácil

Plena inclusión Castilla La Mancha

Adaptación: Lorena Pérez de Vargas y Jorge Recuero
Validación: Eva María González y Noelia almendros
(Asociación APAM)
Diseño y maquetación: Jonathan Vico

Índice

Bloque 1

Qué es la violencia. Reconócela

1. Qué es la violencia. Reconócela

1. ¿Qué es la violencia?

La violencia es usar la fuerza física
o la fuerza psicológica
para obligar a otra persona
a hacer lo que nosotros queremos.

Eres una mujer en situación de violencia:

- Cuando tu pareja te trata mal:
  te insulta,
  te amenaza
  y te humilla.

- Si no te deja relacionarte
  con tu familia
  o con tus amigos.

- Si no te deja trabajar
  o estudiar.

- Si te quita tu dinero
  o controla el dinero de la casa
  y no te da lo que necesitas
  para mantener a la familia.

- Si te controla
  y decide por ti.

- Si se ríe de ti
  y de las cosas que haces.

- Si no te escucha.

- Si les dice a tus hijos
  que no te hagan caso.

- Si te obliga
  a tener relaciones sexuales

2. Las etapas de la violencia

La violencia en la pareja
no empieza de pronto.
La violencia de género normalmente
es un proceso lento.
Empieza por cosas pequeñas
que no te parecen violencia.
Estas pequeñas cosas
acaban casi siempre
en violencia de género.

Podríamos comparar
la violencia de género
con ascender una montaña.

Primero está la escalada.
El maltratador quiere
que te hagas dependiente
y te quedes aislada.
Utiliza muchas formas:
controla el dinero,
te convence
para que dejes tu trabajo
o te aleja de las personas que te quieren
y pueden ayudarte.

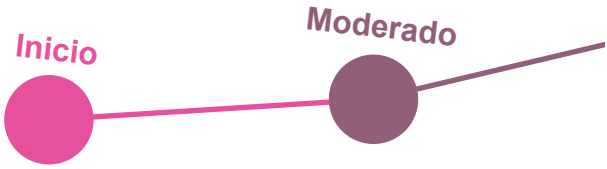
Segundo está la cima.
El maltratador
quiere dejar claro
que es el que manda.
Se consigue con la fuerza
para asustarte
y tenerte totalmente controlada.
Con agresiones físicas
o amenazas graves.

La última parte es el descenso.
Es el momento del arrepentimiento.
El maltratador quiere reducir
su sentimiento de culpa.
Te hará pensar
que va a cambiar.

Las 5 etapas de la violencia

1. Inicio
En esta etapa hay amenazas,
rotura de objetos,
silencios
y burlas.

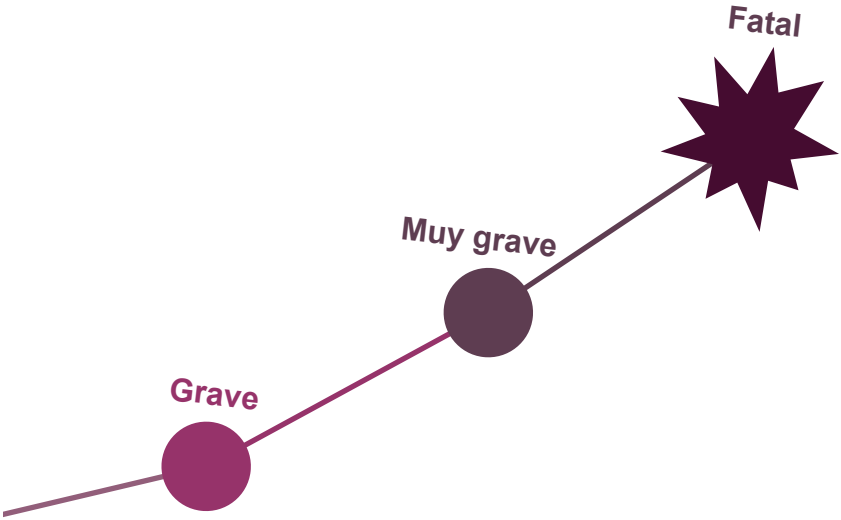
2. Moderado
En esta segunda etapa
hay empujones
y agarrones.



3. Grave
En esta tercera etapa
la violencia es más fuerte.
Hay bofetones, patadas,
mordeduras,
escupitajos
y rotura de huesos.

4. Muy grave
Ahogamientos,
violaciones,
uso de armas,
quemaduras
o palizas con objetos duros.

5. Fatal
Todo lo que produce
la muerte de la mujer.



La indefensión aprendida

Las mujeres que sufren
violencia de género
sufren un daño psicológico
tan fuerte
no se pueden ayudar a sí mismas.
No pueden salir
ellas solas
de esa situación de violencia.

Tienen que pedir ayuda.

Si estás siendo maltratada
recuerda
Tienes derecho
a recibir ayuda.

3. Formas de violencia de género

Tácticas de presión:
asusta,
manipula a los hijos e hijas
y amenaza con quedarse el dinero.

Falta de respeto:
Interrumpe,
no escucha ni responde,
manipula lo que dices,
molesta a tus amigos
y a tu familia.
No respeta ni tus derechos
ni tus opiniones.

Abuso de autoridad y confianza:
Invade tu intimidad,
lee tus comunicaciones;
escucha tus conversaciones
y pregunta a tus hijos e hijas
sobre las cosas que haces.

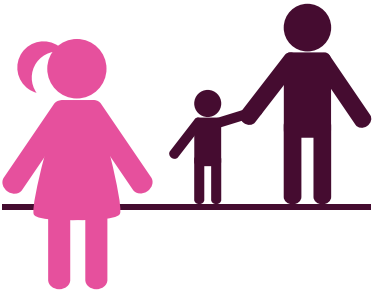
Incumplimiento de promesas:
No respeta los acuerdos
y no colabora en la casa
ni en el cuidado de los hijos y las hijas.

Tiranía emocional:
No respeta tus sentimientos
y no te apoya.
Control económico:
No te deja trabajar
y no te deja tener dinero.

Comportamiento destructivo de la personalidad:
Toma mucho alcohol
y consume drogas.
Amenaza con matarse.

Aislamiento:
No te deja ver
ni a tu familia
ni a tus amigos.

Acoso:
Te llama por teléfono
todo el rato
y te persigue.



Intimidación:
Te grita,
te amenaza
y te demuestra
su fuerza física.

Destrucción:
Rompe cosas.

– Violencia sexual

Cualquier contacto
o relación sexual
debe ser consentida
y querida
por las dos partes.

Cuando te obliga a mantener
relaciones sexuales
aunque tú no quieras
es violencia sexual.

– Violencia física

Es la que produce daño
en el cuerpo de la persona agredida.

Por ejemplo:
tirar del pelo,
abofetear,
empujar,
dar patadas,
quemar.

– Violencia verbal

La violencia verbal
se hace con las palabras.
Violencia verbal son
los insultos,
las amenazas,
los gritos,
las burlas
los comentarios humillantes
y las amenazas de muerte.

– Violencia emocional

Este tipo de violencia
hace que dejes de quererte a ti misma.

Esta violencia incluye:
Romper objetos
a los que tienes cariño.
Considerarte loca
o estúpida.
Culparte de todo.
Mirarte con desprecio.
Mentirte.
Empujarte al suicidio
o amenazarte con matarse.
Tratarte como a una niña pequeña.
Quitarte autoridad con tus hijos.
Revisa tus cajones
y tus cosas.

– Violencia económica

El maltratador
controla el dinero de la familia.
No te da dinero suficiente
para mantener a la familia
y te culpa
de no saber administrar
el dinero de la casa.

– Violencia social

Controla toda tu vida social.
La relación con tu familia
y tus amigos.
Te aísla de la sociedad.

Se hace el maltratado
delante de la gente.
Te denuncia ante la policía.

– Acoso

Te persigue
y molesta.

El acosador está
obsesionado con su víctima.
No siempre dicen
quiénes son.
A veces llaman y
mandan cartas
sin decir quiénes son.
Tratan de asustar.

Persiguen a la víctima
delante de la gente.
Otra forma de maltrato es
llaman por teléfono,
por correo electrónico
envían regalos que
su víctima no quiere.
A veces se produce acoso
durante la relación
y es habitual el acoso
después de la ruptura.

4. Los indicadores de la violencia

Indicadores físicos

Heridas,
quemaduras,
marcas de mordiscos humanos
y fracturas.

Daños durante el embarazo
y maltrato
a las hijas
y a los hijos.

Indicadores sanitarios

Provocados por la tensión:
dolor de cabeza,
dolor de espalda,
dolores de estómago e intestino,
desórdenes del sueño
y cansancio.

Provocados por la inquietud:
arritmias,
hiperventilación,
ataques de pánico.

> **Arritmia:** ritmo irregular del corazón.
>
> **Hiperventilación:**
> Aumento de la frecuencia
> y la intensidad respiratorias
> que producen
> exceso de oxígeno en la sangre.

Depresión.
Intentos de suicidio.

Indicadores en el trabajo

Trabaja poco
y mal.
Llega tarde
y falta mucho.
Pierde los trabajos.

Bloque 2

Actúa

2. Actúa

1. Cómo actuar ante una agresión

Si te agreden
tienes que ir al hospital
o al ambulatorio.

La médica
o el médico
te curarán.
A la médica
o al médico
le tienes que contar
cómo te han pegado
y cómo estás.

La médica
o el médico
escribirán un documento.
En este documento dirá
que has ido al hospital
y cuáles son tus lesiones.

Este documento
es un parte médico.
El parte médico
es muy importante
en este proceso.

De este documento
te dará una copia
a ti
para que la presentes
con la denuncia.
Y otra copia la mandará
al Juzgado de Violencia
sobre la Mujer.

Si has ido
a la Policía
o a la Guardia Civil
para denunciar la agresión,
ellos te podrán acompañar al hospital.

Cuando salgas del hospital
puedes ir
al Centro de la Mujer
o a las asociaciones de mujeres
para pedir protección
para ti
y para tus hijos.

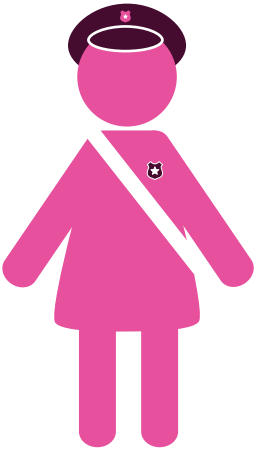
Centros de la Mujer

El equipo técnico
del centro de la mujer
hará un informe
con tu caso de maltrato.
Te dirán el recurso
que necesitas.
Te pueden recomendar
por ejemplo,
que inicies un proceso jurídico
o que vayas
a una casa de acogida.

También puedes ir
a los servicios sociales
del lugar en el que vives.

También puedes ir
a la Policía
o la Guardia Civil
y poner una denuncia.

La Policía
o la Guardia Civil
seguirán unos pasos
para atenderte.
Te dirán
cuáles son tus derechos,
que puedes pedir
una orden de protección
y recogerán tu denuncia.



No olvides pedir
una copia de tu denuncia.

Qué debes hacer cuando cuentes tu caso

Tienes que contar
de forma clara
y completa
la agresión.
Si no es la primera vez
que te agreden
cuenta también
las agresiones anteriores.

Para evitar
que los nervios
te impidan contar
las cosas más importantes,
haz una lista
con las cosas más graves
e importantes
que tienes que contar.

Lee con cuidado la denuncia
antes de firmarla.
Asegúrate que en la denuncia
pone todas las cosas importantes
que has contado.
Si la policía hace un informe
en el lugar de la agresión
asegúrate que ponen
todos los daños físicos
y materiales.

Si no te toman en serio
en la comisaría
pide hablar con el comisario
o con algún jefe.

También puedes ir
al juzgado de guardia.

Siempre que puedas
denuncia en los departamentos policiales
que se encargan
de la violencia contra la mujer.

Si no pides protección
la policía mandará la denuncia
y el informe policial
al juzgado.
El juzgado te llamará
para declarar
en los plazos previstos por la ley.

Cómo actuar ante un ataque violento

Si puedes salir,
ve a la policía o a la Guardia Civil
y denuncia.

Si no puedes evitar el ataque
protégete la cara y la cabeza
y las partes de tu cuerpo
en las que te pueda hacer
más daño.

Ponte de acuerdo
con tus vecinas y vecinos
en una señal
para que sepan
que necesitas ayuda.

Si no puedes salir
ni llamar a la policía
abre las puertas
y las ventanas
y grita,
pide ayuda
y llama a los vecinos.
Y sobre todo
no te calles.

Ten siempre cerca
los teléfonos que puedas necesitar.

Haz todo el ruido posible,
es muy importante
para salvarte.

Enseña a tus hijas e hijos
a pedir ayuda
y a protegerse
cuando empiecen las agresiones.

No lleves cadenas
o colgantes
con los que te pueda estrangular.

Apunta todos los detalles
y fechas
en las que te han maltratado.

Apunta también
todas las denuncias
que has hecho
y si puedes
el nombre
y el número de identificación
del policía o la policía
que te atendió.

Quédate con los datos
de todos los testigos
de cada agresión
y de los médicos
que te curaron.

Guarda todas las pruebas
de la violencia:
ropa rota,
ropa con sangre,
armas
y objetos rotos.

Haz fotos de todas las heridas,
marcas o moratones.
Intenta que estas fotos
tengan fecha
y si las revelas
en una tienda de fotos
guarda los datos de esa tienda.

– Planificar la huida

Si te quieres ir de casa
antes de que te vuelva a agredir,
hazlo cuando todo esté tranquilo.

Intenta que tu agresor
no esté en casa.
Si esta en casa
cuéntale algo creíble
para que no piense
que vas a huir.

No des información
de lo que vas a hacer
para que no te controle.

Salvo que te lo diga
un médico o una médica
no tomes tranquilizantes
ni pastillas para dormir.
Tienes que estar despierta
y atenta
para poder pensar,
tomar decisiones
y defenderte.

Tienes que conocer
los lugares
en los que puedes recibir ayuda
y las personas
en las que puedes confiar.

Visita todos los centros
en los que te pueden ayudar
y conoce todos los recursos
que puedes tener.

Haz una lista
con todos los teléfonos
de personas que te pueden ayudar
y guarda bien
documentos importantes
que puedas necesitar.

Asegúrate
que tienes estos documentos.
No tendrás oportunidad de recuperarlos.
Dáselos a una persona
en la que confíes
para que te los guarde.

Algunos de estos documentos son:

- Libro de familia.
- Contrato de arrendamiento.
- Escrituras de propiedad.
- Documentos de seguros.
- Expedientes académicos,
  tuyos y de tus hijos.
- Permiso de trabajo
  si no tienes nacionalidad española.
- Ropa.
- Agenda de direcciones.
- Partidas de nacimiento.
- Certificados médicos.
- Tarjeta de la seguridad social.
- Permiso de conducir.

- Documento Nacional de Identidad y pasaporte.
- Tarjeta de crédito.
- Todo el dinero que puedas juntar.
- Llaves.
- Medicamentos.
- Fotos.
- Joyas.

Saca fotocopias
de todos los documentos
que consideres importantes.

Haz una lista
con todas las cosas importantes
y valiosas
que hay en la casa.

Abre una cuenta en un banco
que conozcas solo tú
y mete en esta cuenta
todo el dinero que puedas reunir.

Si estas en paro,
busca trabajo.
Y si puedes
haz cursos
para mejorar tu formación.
Buscar trabajo
y formarte
te va a ayudar
a superar miedos
y a luchar por tu futuro.

2. Defensa jurídica

La orden de protección

La orden de protección
la pueden pedir la víctima
y el Ministerio Fiscal.
También la puede decidir
un juez o una jueza.

Se pueden pedir
en el juzgado,
en el ministerio fiscal,
en la Policía
y la Guardia Civil,
en las oficinas
de atención a las víctimas
o en los servicios sociales.

La orden de protección
la da el juez
o la jueza.
Primero escucha a las dos partes,
a la víctima y al agresor,
por separado.
Luego tiene,
como máximo,
72 horas
para tomar una decisión.

Para proteger a la víctima
el juez o la jueza
pueden establecer:

Medidas penales,
como alejar al agresor
de la víctima
o meter al agresor en la cárcel
de manera provisional.

Medidas civiles,
como concederle la casa familiar
a la víctima y a sus hijos
e hijas,
proteger a los hijos
e hijas,
o dar a la víctima
una pensión alimenticia.

Puedes pedir
una Orden de Protección
en la comisaría de Policía.

Con la Orden de Protección
pides que te alejen de tu agresor
y que no se pueda
comunicar contigo.

Pero también tienes que pedir
las medidas civiles
para tus hijos.

Estas medidas son:
darte la casa familiar
para ti y para tus hijos
e hijas,
proteger a tus hijos
e hijas
o darte
una pensión alimenticia.

Recuerda,
estas medidas civiles
las tienes que pedir
en la Orden de Protección
y si te las dan
se mantendrán
durante 30 días.

Si en esos 30 días
presentas los papeles para separarte
o divorciarte
las medidas civiles
se ampliarán otros 30 días.

Muy importante

Lleva siempre contigo
la orden de protección
por si la necesitas.

Si el agresor
no cumple la orden de protección
comunícalo enseguida a la policía.

3. Qué debes hacer si has conseguido el divorcio o la separación

Hay muchos maltratadores
que no aceptan la separación.

Por eso es importante
que tomes algunas medidas:

Cambia la cerradura de tu casa.

Pide que te cambien
el número de teléfono.

Pide a tus familiares,
a tus amigos,
a tus vecinos
o a tus compañeros de trabajo,
que te ayuden a protegerte.

Si tiene derecho
a ver a los hijos,
que no los vea nunca
en la casa.

Si eres acosada
llama a la policía.

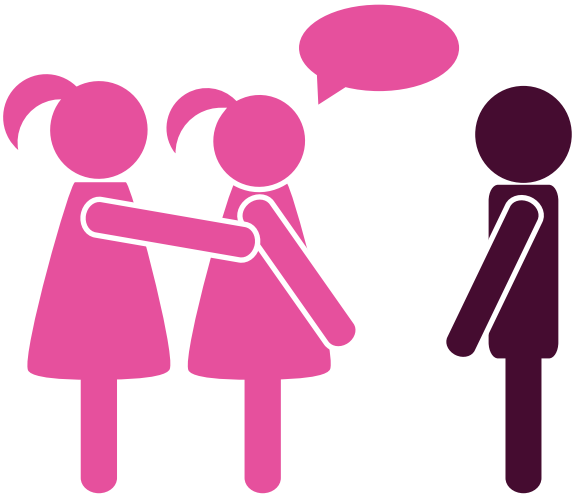
Cambia los horarios que tenías
y también los lugares
en los que hacías la compra.
Así evitarás que pueda acosarte.

No le digas
a todo el mundo
el lugar
en el que vas a refugiarte.

Si tus hijos son pequeños
hazles una tarjeta
con los datos fundamentales
de tus personas de confianza,
de tu abogado,
o de la policía
por si tienen algún problema.

– Muy importante

Nunca aceptes
hablar a solas
con tu maltratador.



Bloque 3

Pide ayuda

3. Pide ayuda

– Los daños que produce el maltrato

El maltrato
provoca muchos daños
en la mujer maltratada.

Miedo.
Estrés.
Ansiedad.
Depresión.
Aislamiento social.
Sometimiento.
Dudas
Culpabilidad.
Falta de esperanza.
Imposibilidad para tomar decisiones
o para buscar soluciones.
Problemas alimentarios
como la anorexia y la bulimia.
Problemas para dormir.

– La intervención psicológica

El primer paso
para buscar una solución
es que entiendas
que no mereces lo que te pasa,
que es injusto
y no es culpa tuya.

El segundo paso
es pedir ayuda a un psicólogo
o a una psicóloga.

Estos profesionales
te escucharán.

Al principio
contarle al psicólogo
o a la psicóloga
las cosas que te pasan
será duro
y difícil.

Tendrás miedo,
sentirás vergüenza
y te sentirás culpable.

Pero el psicólogo
o la psicóloga
te ayudarán a superar
tus miedos.

Te ayudarán a entender
que no eres inferior a nadie
y que nadie tiene
porqué hacerte daño.

Te ayudarán a vivir
de una forma más independiente.

Te harán más fuerte.

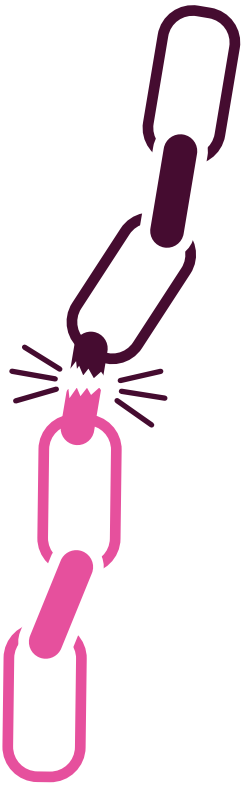
La ruptura

La ruptura no es fácil.

Tiene grandes ventajas
y también
algunos riesgos.

Las ventajas:
Terminarás con el abuso
y la humillación.
Dejarás atrás el miedo
y el peligro.
Recuperarás la salud.
Alejarás a tus hijos
de una vida violenta.
Aprenderás a ser libre
e independiente.
Recuperarás a tu familia
y a tus amigos.
Disfrutarás de la vida
sin pedir permiso
a nadie.

Los riesgos:
Pueden aumentar las amenazas
y la violencia física.
Puedes perder tu casa
y tus posesiones.
Puede que no te crean
y que te hagan sentir culpable.



4. Señales de advertencia

Como puedes detectar
que empiezas a sufrir
violencia de género

	SÍ	NO	A VECES
1. Controla mi tiempo.			
2. Es celoso y posesivo.			
3. Me acusa de engañarle y de coquetear.			
4. Me quita las ganas de salir y de relacionarme con mi familia y con mis amigos.			
5. No quiere que estudie.			
6. No quiere que trabaje.			
7. Controla mi dinero.			
8. Me hace sentir mal delante de los demás.			
9. Rompe objetos importantes para mí.			
10. Me amenaza.			
11. Me pega.			
12. Me obliga a mantener relaciones sexuales.			
13. Pega a los animales de compañía.			
14. Me quita la razón delante de las hijas e hijos.			
15. Compite con los hijos e hijas por mi atención.			

- Si en las casillas **1, 2 y 3** has escrito sí o a veces estas en el principio de sufrir violencia de género.

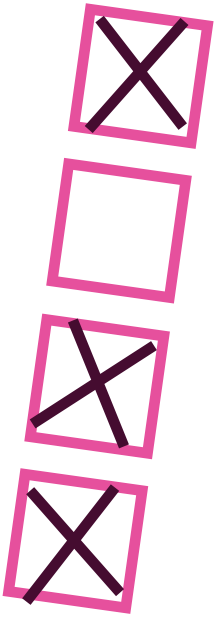
- Si en las casillas **4, 5 y 6** has escrito sí o a veces estas empezando a depender del maltratador.

- Si en las casillas **6 y 7** has escrito sí o a veces estas en el inicio de que controle el dinero.

- Si en las casillas **8, 9, 10 y 11** has escrito sí o a veces estas siendo maltratada.

- Si en la casilla **12** has escrito sí o a veces sufres abuso sexual.

- Si en las casillas **13, 14 y 15** has escrito sí o a veces estas siendo maltratada psicológica y emocionalmente.



5. Centros y recursos que hay en Castilla-La Mancha para ayudar a las mujeres maltratadas.

El Gobierno de Castilla-La Mancha
tiene programas
y servicios
para ayudar a las mujeres
que sufren maltrato.

**Servicio telefónico
de Atención y Protección
para víctimas
de la violencia de género
ATENPRO**

Puedes pedir,
en tu ayuntamiento
o en el centro de la mujer,
que te den un teléfono móvil.
Con este teléfono
estarás conectada
todo el día
y toda la noche
con personas que te pueden ayudar.

Puedes informarte
sobre este servicio en:

El teléfono **900 100 114**
Este teléfono es gratis
y atiende todo el día
y toda la noche
a víctimas de violencia de género
y de agresiones sexuales.

En el correo electrónico
teleproteccion-violencia@igualdad.mspi.es

La Junta de Castilla-La Mancha
tiene también
2 programas especializados:

Programa de asistencia psicológica
a menores
víctimas de violencia de género.
Programa “Contigo”
de prevención
e intervención integral
en materia de agresiones
y abusos sexuales.

Teléfono de atención permanente ante una agresión sexual o violencia de género

– Centros de información y asesoramiento

Dirección provincial de Albacete
Dirección: C/ Feria, 7-9 - 02071 Albacete
Teléfono: 967 55 72 19
Fax: 967 19 57 53
Correo electrónico: abmujer@jccm.es

Dirección provincial de Ciudad Real
Dirección: C/ Paloma, nº 9 - 13071 Ciudad Real
Teléfono: 926 27 7 288
Fax: 926 27 93 10
Correo electrónico: institutomujercr@jccm.es

Dirección provincial de Cuenca
Dirección: C/ Hervas y Panduro, nº 1 - 16071 Cuenca Teléfono: 969 17 87 95
Fax: 969 17 68 95
Correo electrónico: instituto.mujercu@jccm.es

Dirección provincial de Guadalajara
Dirección: C/ Bautista Topete, 1 y 3 - 19071 Guadalajara Teléfono: 949 88 87 05
Fax: 949 88 88 61
Correo electrónico: institutomujerguadalajara@jccm.es

Dirección provincial de Toledo
Dirección: Pza. Santiago de los Caballeros, 5 45071 Toledo
Teléfono: 925 26 79 56
Fax: 925 26 5 684
Correo electrónico: institutomujertoledo@jccm.es

– Albacete

Centro de la Mujer de "La Manchuela"
(Sede Alatoz)
Dirección: C/ Los Barrancos, 22 - 02152
Teléfono: 967 40 21 11
Fax: 967 40 21 67
Correo electrónico: cmmanchuela2@dipualba.es

Centro de la Mujer de Albacete
Dirección: C/ Cruz Norte, 2 - 02001
Teléfono: 967 24 69 04
Fax: 967 24 59 21
Correo electrónico: centromujer@ayto-albacete.es

Centro de la Mujer de Alcaraz
Dirección: Pza. Mayor, 1 - 02300
Teléfono: 967 38 02 17
Fax: 967 38 02 13
Correo electrónico: centromujeralcaraz@gmail.com

Centro de la Mujer de Almansa
Dirección: C/ Nueva, 10 - 02640
Teléfono: 967 34 50 57
Fax: 967 31 23 39
Correo electrónico: centromujer@ayto-almansa.es

Centro de la Mujer "La Manchuela"
(Sede Casas Ibañez)
Dirección: Pza. Constitución, 3, 1B - 02200 Teléfono: 967 46 20 81
Fax: 967 46 06 40
Correo electrónico: mademanchuela@dipualba.es

Centro de la Mujer de Caudete
Dirección: C/ Paracuellos de la vega, 3 - 02660
Teléfono: 965 82 55 17
Fax: 965 82 55 17
Correo electrónico:
administracion@centrodelamujer.caudete.org

Centro de la Mujer de Bonillo
Dirección: Pza. Mayor, 1 - 02610
Teléfono: 967 37 00 01
Correo electrónico: cmujerbonillo@gmail.com

Centro de la Mujer de Hellín
Dirección: C/ Fortunato Arias, 4 - 02400
Teléfono: 967 54 15 10
Fax: 967 30 29 47
Correo electrónico: centromujer@hellin.es

Centro de la Mujer de La Roda
Dirección: C/ Alfredo Atienza, 105 - 02630
Teléfono: 967 44 14 03 ext-5
Fax: 967 44 32 72
Correo electrónico: centromujer@laroda.es

Centro de la Mujer de Molinicos
Dirección: Calle Mayor, 35 - 02440
Teléfono: 967 11 10 06
Correo electrónico: cmujermolinicos@gmail.com

Centro de la Mujer de San Pedro
Dirección: Avda. Castilla-La Mancha, nº 1 - 02326
Teléfono: 967 35 80 01
Fax: 967 35 80 01
Correo electrónico: centromujersanpedrog@gmail.com

Centro de la Mujer de Tarazona de la Mancha
Dirección: C/ Villanueva, 6 - 02100
Teléfonos: 967 54 40 47, 967 48 00 02 ext.4
Fax: 967 48 13 66
Correo electrónico: cmujertarazona@gmail.com

Centro de la Mujer de Tobarra
Dirección: C/ Asunción, 6 - 02500
Teléfono: 967 54 35 04
Fax: 967 32 88 91
Correo electrónico: cmujertob@hotmail.com

Centro de la Mujer de Villarobledo
Dirección: C/ Alfonso XIII, 31 - 02600
Teléfono: 967 14 50 79
Fax: 967 14 51 82
Correo electrónico: centromujer@villarrobledo.com

– Ciudad Real

Centro de la Mujer de Alcazar de San Juan
Dirección: C/ Santo Domingo, 2 - 13600
Teléfono: 926 57 91 53
Fax: 926 55 01 05
Correo electrónico: centromujeralcazar@aytoalcazar.
es

Centro de la Mujer de Almadén
Dirección: C/ Antonio Blázquez, 22 - 13400
Teléfono: 926 26 45 00
Fax: 926 71 20 77
Correo electrónico: almaden.ciem@local.jccm.es

Centro de la Mujer de Almagro
Dirección: C/ Mercado s/n, 1ª planta - 13270
Teléfono: 926 26 14 26
Fax: 926 26 14 62
Correo electrónico: centrodelamujer@almagro.es

Centro de la Mujer de Almodovar del Campo
Dirección: C/ Jardines, s/n, 1ª Planta - 13580
Teléfono: 926 44 20 27
Fax: 926 48 31 82
Correo electrónico:
centromujer@almodovardelcampo.es

Centro de la Mujer de Argamasilla de Alba
Dirección: C/ León Felipe s/n, - 13710
Teléfonos: 926 52 19 27, 926 52 11 83
Fax: 926 52 19 27, 926 52 34 48
Correo electrónico: centromujer@argamasilladealba.es

Centro de la Mujer de Argamasilla de Calatrava
Dirección: Plaza Santos Mártires s/n- 13440
Teléfono: 926 46 01 06
Fax: 926 46 03 28
Correo electrónico: centromujer6@hotmail.com

Centro de la Mujer de Bolaños de Calatrava
Dirección: C/ Plaza de España, 1 2ª planta - 13260
Teléfono: 926 87 00 48
Fax: 926 87 01 69
Correo electrónico:
centrodelamujer@bolanosdecalatrava.es

Centro de la Mujer de Calzada de Calatrava
Dirección: C/ Plaza de España, 1- 13370
Teléfono: 926 87 50 01
Fax: 926 87 51 10
Correo electrónico:
centrodelamujer@calzadadecalatrava.es

Centro de la Mujer de Campo de Criptana
Dirección: C/ Fernández Calzuelas, 11 - 13610
Teléfono: 926 56 31 25
Fax: 926 56 31 25
Correo electrónico: centromujer@campodecriptana.es

Centro de da Mujer de Ciudad Real
Dirección: C/ Lentejuela, 7 - 13001
Teléfono: 926 21 10 03
Fax: 926 21 75 97
Correo electrónico: cmujercr@ayto-ciudadreal.es

Centro de da Mujer de Daimiel
Dirección: Travesía de las Tercias, 4, 1ª Planta - 13250
Teléfono: 926 26 06 52
Fax: 926 26 06 52
Correo electrónico: centromujer@aytodaimiel.es

Centro de la Mujer de Herencia
Dirección: C/ Convento, 2 - 13640
Teléfono: 926 57 32 72
Fax: 926 57 36 57
Correo electrónico: centromujer@herencia.es

Centro de la Mujer de Horcajo de los Montes
Dirección: C/ Real, 5 B - 13110
Teléfono: 926 77 50 82
Correo electrónico: cmujer@entreparques.com

Centro de la Mujer de La Solana
Dirección: C/ Pozo Ermita, 4, 1ª Planta - 13240
Teléfono: 926 63 11 03
Fax: 926 63 40 45
Correo electrónico: centrodelamujer@hotmail.es

Centro de la Mujer de Malagón
Asociación de Desarrollo Entre parques
Dirección: Pza. Ayuntamiento 1 - Malagón - 13420
Teléfono: 926 800 600
Fax: 926 800 600
Correo electrónico: cmujermalagon@entreparques.com

Centro de la Mujer de Manzanares
Dirección: C/ María Zambrano, s/n - 13200
Teléfono: 926 61 11 58
Fax: 926 61 11 58
Correo electrónico: centromujer@manzanares.es

Centro de la Mujer de Membrilla
Dirección: C/ Capitán Meléndez Arias, s/n - 13230
Teléfono: 926 63 73 17
Fax: 926 63 73 17
Correo electrónico: centromujer@aytomembrilla.org

Centro de la Mujer de Miguelturra
Dirección: C/ Lentejuela, 7 - 13170
Teléfonos: 926 27 20 08, 926 16 06 17
Fax: 926 24 20 30
Correo electrónico: centromujer_miguelturra@yahoo.es

Centro de la Mujer de Pedro Muñoz
Dirección: C/Goya, 7, 2º A
Teléfono: 926 58 63 30
Correo electrónico: centromujer@pedro-munoz.com

Centro de la Mujer de Puertollano
Dirección: C/ Gran Capitán, 1 - 13500
Teléfono: 926 43 23 26
Fax: 926 43 28 05
Correo electrónico: cmujer@puertollano.es

Centro de la Mujer de Socuéllamos
Dirección: C/ Pedro Arias, 87, 1ª Planta - 13630
Teléfono: 926 53 94 34
Fax: 926 53 94 34
Correo electrónico: cmujersocuellamos@yahoo.es

Centro de la Mujer de Terrinches
Dirección: Avda. Castilla-La Mancha, 29 - 13341
Teléfono: 926 35 81 09
Correo electrónico: centromujerterrinches@gmail.es

Centro de la Mujer de Tomelloso
Dirección: C/ Felipe Novillo, 88 - 13700
Teléfono: 926 52 88 01
Fax: 926 50 66 49
Correo electrónico: centromujer@aytotomelloso.es

Centro de la Mujer de Valdepeñas
Dirección: C/ Manuel León, 3 - 13300
Teléfono: 926 31 25 04
Fax: 926 32 44 00
Correo electrónico: centromujer@valdepenas.es

Centro de la Mujer de Villanueva de los Infantes
Dirección: C/ Monjas y Honda, 4 - 13320
Teléfono: 926 35 02 83
Fax: 926 36 08 60
Correo electrónico: centromujer@infantes.org

Centro de la Mujer de Villarrubia de los Ojos
Centro de la Mujer "Ojos del Guadiana"
Dirección: C/ Tirante, 18 - 13670
Teléfono: 926 26 68 88
Fax: 926 26 68 90
Correo electrónico:
centrodelamujer@villarrubiadelosojos.es

– Cuenca

Centro de la Mujer de Cuenca
Dirección: Pza. de España, s/n Edif. Mercado 3ª pla. Dcha. - 16001
Teléfono: 969 23 56 07, 900 70 71 70
Correo electrónico: centromujer@cuenca.es

Centro de la Mujer de Huete
Dirección: Pza. de la Merced, 1, Planta 1ª - 16500
Teléfono: 969 37 20 78
Fax: 969 37 11 48
Correo electrónico: ayhuete-mujer@local.jccm.es

Centro de la Mujer de Iniesta
Dirección: Plaza Mayor 1 - 16235
Teléfonos: 967 49 00 02, 967 49 12 10
Fax: 967 49 12 20
Correo electrónico: centromujeriniesta@telefonica.net

Centro de la Mujer de Landete
Dirección: Pza. Nicanor Grande, 1 - 16330
Teléfono: 969 36 80 15
Fax: 969 36 12 09
Correo electrónico: cm.landete@hotmail.com

Centro de la Mujer de Las Pedroñeras
Dirección: Pza. Constitución, 10 -16660
Teléfono: 967 16 14 41
Fax: 967 16 12 59
Correo electrónico:
centromujerlaspedroneras@gmail.com

Centro de la Mujer de las Valeras
Dirección: C/ Samuel Baltés, Nº 4 -16120
Teléfono: 969 20 80 01
Fax: 969 20 81 35
Correo electrónico: cmujerlasvaleras@gmail.com

Centro de la Mujer de Mota del Cuervo
Dirección: Plaza de Santa Rita, 2-3 - 16630
Teléfono: 967 18 03 69
Fax: 967 18 23 20
Correo electrónico: centromujer@motadelcuervo.es

Centro de la Mujer de Motilla del Palancar
Dirección: C/ San Gil Abad, 3 -2º - 16200
Teléfono: 969 18 00 94
Fax: 969 33 10 25
Correo electrónico: centro.mujer@motilla.com

Centro de la Mujer de Priego
Dirección: Pza. Conde de Priego, 1-16800
Teléfono: 969 31 21 08
Fax: 969 31 20 67
Correo electrónico:
centromujerpriego@hotmail.com

Centro de la Mujer de Quintanar del Rey
Dirección: Ayuntamiento de Quintanar del Rey. Pza. Mayor, s/n - 16220
Teléfono: 967 49 58 14
Fax: 967 49 58 15
Correo electrónico: centromujer@quintanardelrey.es

Centro de la Mujer de San Clemente
C.M. San Clemente
Dirección: C/ Clemente Pérez de Rus, 1 - 16600
Teléfono: 969 30 06 44
Fax: 969 12 51
Correo electrónico: centromujer@sanclemente.es

Centro de la Mujer de Tarancón
Dirección: Avda. Juan Carlos I, 67, 1ª Planta -16400
Teléfono: 969 32 11 73
Fax: 969 32 59 69
Correo electrónico: centromujer@tarancon.es

– Guadalajara

Centro de la Mujer de Alovera
Dirección: Avda. de las Mercedes, 3. Local 11 D.
Alovera Teléfonos: 949 25 77 46, 682 34 36 48
Correo electrónico:
centromujeralovera@amo.org.es

Centro de la Mujer de Azuqueca de Henares
Dirección: C/ Peña Francia, 4 - 19200
Teléfono: 949 27 73 46
Fax: 949 27 73 47
Correo electrónico: centrodelamujer@azuqueca.net

Centro de la Mujer de Cabanillas del Campo
Dirección: Glorieta Mariano Pozo, s/n-19171
Teléfono: 949 33 76 26
Fax: 949 33 71 43
Correo electrónico: centromujer@aytocabanillas.org

Centro de la Mujer de Cifuentes
Dirección: Pza. San Francisco s/n, Planta 1ª - 19420
Teléfono: 949 81 08 53
Correo electrónico: centromujercifuentes@gmail.com

Centro de la Mujer de El Casar
Dirección: Pza. La Constitución, 2 -19170
Teléfono: 949 33 55 30
Fax: 949 33 55 57
Correo electrónico:
centrodelamujer@ayuntamientoelcasar.es

Centro de la Mujer de Guadalajara
Dirección: C/ Julián Besteiro, 2, -19004
Teléfono: 949 22 07 88
Fax: 949 22 04 12
Correo electrónico: centromujerguadalajara@yahoo.es

Centro de la Mujer de Molina de Aragón
Dirección: Paseo de los Adarves, 29 4º Planta 19300
Teléfonos: 673 39 34 78, 673 39 34 80
Correo electrónico: centromujermolina@cepaim.org

Centro de la Mujer de Mondéjar
Dirección: Plaza Mayor, 1 -19110
Teléfono: 949 38 77 20
Fax: 949 38 77 37
Correo electrónico: centromujer@mondejar.org

Centro de la Mujer de Sigüenza
Dirección: Edificio Sociocultural El Torreón.
C/ Valencia, s/n, 5-7 -19250
Teléfono: 949 34 70 41
Fax: 949 34 70 76
Correo electrónico: cmujer@siguenza.es

– Toledo

Centro de la Mujer de Bargas
Dirección: Barrio Alto, 8, 1º Dcha.- 45593
Teléfono: 925 49 60 63
Correo electrónico: centrodelamujer@bargas.es

Centro de la Mujer de Calera y Chozas
Dirección: C/ Miguel de Cervantes, 2 - 45686
Teléfono: 925 84 71 54
Correo electrónico: centromujer@caleraychozas.com

Centro de la mujer de Camarena
Dirección: C/ Salud, 1 - 45180
Teléfono: 91 817 41 80
Correo electrónico: centromujer@ayto-camarena.com

Centro de la Mujer de Consuegra
Dirección: C/ Don Vidal, 1 - 45700
Teléfono: 925 46 75 71
Fax: 925 46 75 77
Correo electrónico: centromujerconsuegra@hotmail.com

Centro de la Mujer de Corral de Almaguer
Dirección: C/ Caños, 1 - 45880
Teléfono: 925 19 11 72
Fax: 925 19 03 32
Correo electrónico: centromujer_ca@hotmail.com

Centro de la Mujer de Illescas
Dirección: Pza. Manuel de Falla, 4 - 45200
Teléfono: 925 54 02 85
Fax: 925 54 07 75
Correo electrónico: centrodelamujer@illescas.es

Centro de la Mujer de La Puebla de Almoradiel
Dirección: C/ Manuel Girón-Bellón S/N -45840
Teléfonos: 634 738 349, 925 20 54 23
Fax: 925 20 53 38
Correo electrónico: cmujerpalmoradiel@gmail.com

Centro de la Mujer de La Puebla de Montalbán
Dirección: Paseo Santo y Soledad S/N - 45516
Teléfono: 925 745793
Fax: 925 77 66 01
Correo electrónico:
centromujer@pueblademontalban.com

Centro de la Mujer de Los Yébenes
Dirección: C/ San Juan nº 9 - 45470
Teléfono: 925 32 14 55
Fax: 925 32 14 24
Web: Blog
Correo electrónico: cmujeryebenes@yahoo.es

Centro de la Mujer de Madridejos
Dirección: C/ Cruces, 9 - 45710
Teléfono: 925 46 00 16
Fax: 925 46 70 22
Correo electrónico: centrodelamujer@madridejos.es

Centro de la Mujer de Menasalbas
Dirección: C/ Barquillo, 6 - 45128
Teléfonos: 627 54 88 61, 925 11 00 08
Correo electrónico:
centromujermenasalbas@gmail.com

Centro de la Mujer de Miguel Esteban
Dirección: Pza. de los Mártires, s/n, 1ª planta
(Ayuntamiento) 45830
Teléfono: 925 17 25 83 ext..5
Fax: 925 17 25 83 ext..5
Correo electrónico:
centrodelamujer.miguelesteban@centrodelamujer.org

Centro de la Mujer de Mora
Dirección: C/ Orgaz, 70 - 45400
Teléfono: 925 30 14 86
Fax: 925 32 20 39
Correo electrónico: centromujermora@gmail.com

Centro de la Mujer de Noblejas
Dirección: C/ José Bono, 1 - 45350
Teléfonos: 925 14 09 84, 628 165 517
Fax: 925 14 03 09
Correo electrónico: centromujer@noblejas.es

Centro de la Mujer de Ocaña
Dirección: C/ La Rosa, 13 - 45300
Teléfono: 925 13 16 11
Fax: 925 13 16 11
Correo electrónico: cmujer@ocana.es

Centro de la Mujer de Olias del Rey
Dirección: Plaza Constitución, 13 - 45280
Teléfono: 925 49 19 23
Fax: 925 49 09 12
Correo electrónico: centromujer.olias@aytoolias.es

Centro de la Mujer de Seseña
Dirección: Plaza Mayor, 4 - 45224 (Seseña Nuevo)
Teléfono: 91 801 23 46
Fax: 91 801 33 26
Correo electrónico: centromujer@ayto-sesena.org

Centro de la Mujer de Sonseca
Dirección: C/ Mazarambroz, 7 bajo - 45100
Teléfonos: 925 38 21 00, 925 38 38 45
Fax: 925 38 22 34
Correo electrónico: mujer@sonseca.es

Centro de la Mujer de Talavera de la Reina
Dirección: C/ Segurilla, 35 - 45600
Teléfonos: 925 72 13 19, 902 07 88 87
Fax: 925 83 02 13, 925 81 90 69
Correo electrónico:
centromujer@aytotalaveradelareina.es

Centro de la Mujer de Toledo
Dirección: C/ Alemania, 139 bis - 45005
Teléfono: 925 33 03 99
Fax: 925 33 03 93
Correo electrónico: centromujer@toledo.es

Centro de la Mujer de Torrijos
Dirección: PLaza de España, 1 - 45500
Teléfono: 925 76 22 50
Fax: 925 77 20 25
Correo electrónico: centro-mujer@torrijos.es

Centro de la Mujer de Villacañas
Dirección: C/ Mayor, 39 - 45860
Teléfono: 925 20 10 12
Fax: 925 16 04 16
Correo electrónico: centromujer@aytovillacanas.com

Centro de la Mujer de Villafranca de los Caballeros
Dirección: C/ Nueva s/n Casa de la Cultura.
1ª Planta - 45730
Teléfono: 926 58 18 33
Fax: 926 55 85 46
Correo electrónico: centromujervillafranca@jccm.es

Teléfono de atención permanente ante una agresión sexual o violencia de género

900 100 114

Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA

Castilla-La Mancha

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD
INSTITUTO DE LA MUJER Y PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES