

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	7
	Bloque 2. Actúa	21
	Bloque 3. Pide ayuda	39

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.

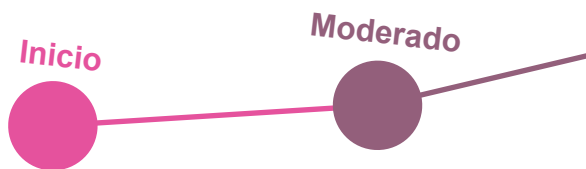
— Las 5 etapas de la violencia

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

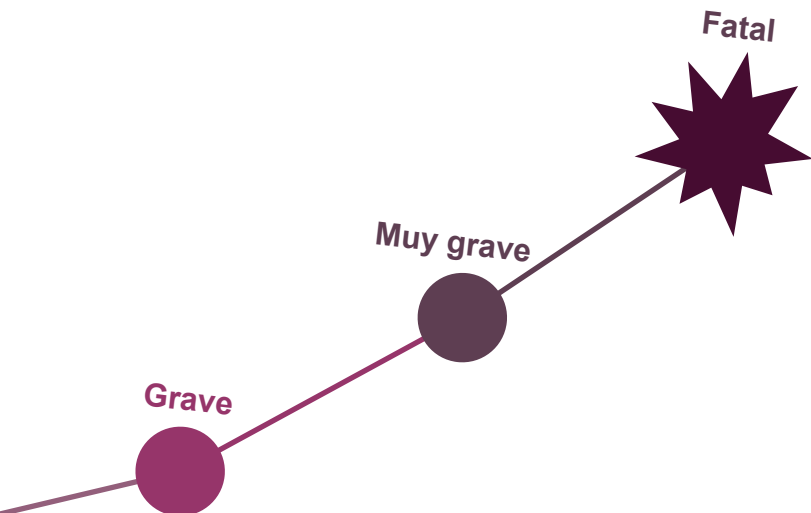
En esta tercera etapa la violencia es más fuerte. Hay bofetones, patadas, mordeduras, escupitajos y rotura de huesos.

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.

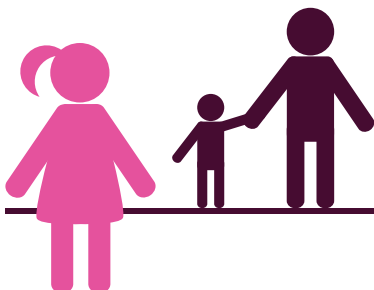
Amenaza con matarse.

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**

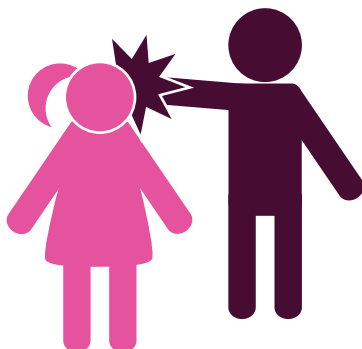
Cualquier contacto
o relación sexual
debe ser consentida
y querida
por las dos partes.

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

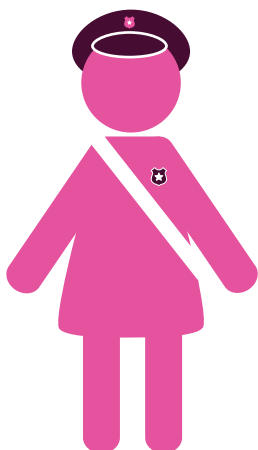
El equipo técnico del centro de la mujer hará un informe con tu caso de maltrato. Te dirán el recurso que necesitas. Te pueden recomendar por ejemplo, que inicies un proceso jurídico o que vayas a una casa de acogida.

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.

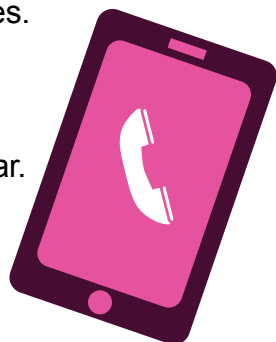
Ten siempre cerca
los teléfonos que puedas necesitar.

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 lles 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
comunicálo 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.

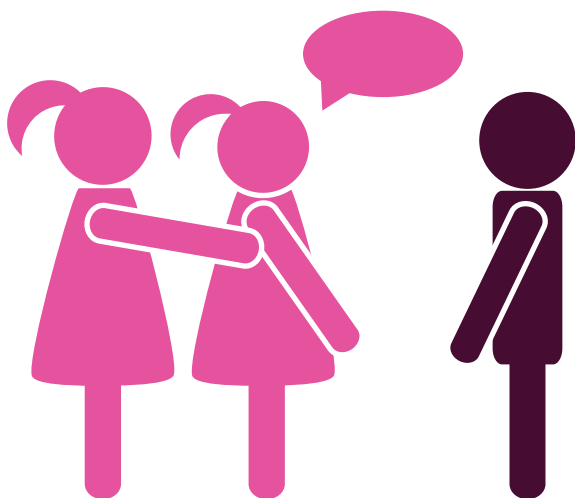
Cambia los horarios que tenías
y también los lugares
en los que hacías la compra.
Así evitarás que pueda acosarte.

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.

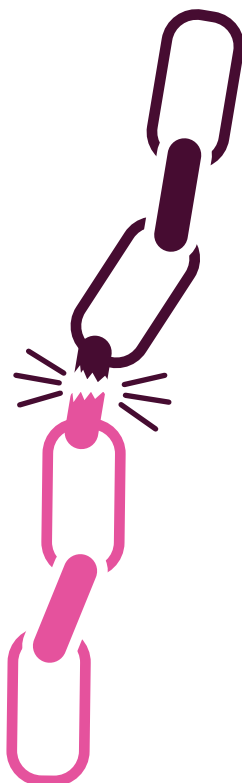
Disfrutarás de la vida
sin pedir permiso
a nadie.

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.



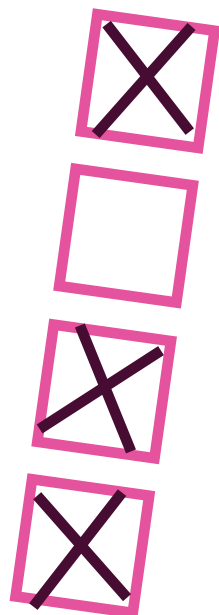


4. Señales de advertencia

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@villarobledo.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: centrodela mujer@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:

centrodela mujer@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:

centrodela mujer@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@entreparkes.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@entreparkes.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, N° 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: centrodela mujer@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:

centrodela mujer@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: centrodela mujer@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

in

Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha