



GUÍA PARA APRENDER A VOLAR

PLANIFICA
TU NUEVA RUTA



INTEGRA MUJER

Elaborado por Alicia Manzanero Muñoz
Junio 2025

ÍNDICE

CONTACTOS DE EMERGENCIA	PÁG. 1
BIENVENIDA A LA GUÍA	PÁG. 2
VIOLENCIA DE GÉNERO EN MUJERES MIGRANTES	PÁG. 3
¿CÓMO SE MANIFIESTA?	PÁG. 4
¿QUÉ HAGO SI SUFRO VIOLENCIA DE GÉNERO?	PÁG. 5
¿QUÉ HAGO SI OTRA MUJER SUFRE VIOLENCIA DE GÉNERO?	PÁG. 7
¿QUÉ DERECHOS TENGO?	PÁG. 8
RECURSOS Y CONTACTOS	PÁG. 9
PUNTOS MUNICIPALES Y ESPACIOS DE IGUALDAD	PÁG. 9
ATENCIÓN PSICOLÓGICA	PÁG. 10
ATENCIÓN JURÍDICA	PÁG. 10
RECURSOS DE EMPLEO	PÁG. 11
TRATA DE MUJERES	PÁG. 12
INFANCIA	PÁG. 13
INTEGRA MUJER	PÁG. 14
PRIMEROS PASOS AL LLEGAR A ESPAÑA	PÁG. 15
AQUÍ PUEDES EXPRESARTE	PÁG. 17

CONTACTOS DE EMERGENCIA

SI TE ENCUENTRAS EN UNA SITUACIÓN DE PELIGRO, LLAMA A:

PARA TODA ESPAÑA:

Teléfono: 016

Emergencias: 112

Policía Nacional: 091

Guardia civil: 062

SI VIVES EN LA COMUNIDAD DE MADRID:

Teléfono: 012

Correo: atencionalciudadano@012.madrid.org

SI VIVES DENTRO DEL MUNICIPIO DE MADRID:

Unidad de Atención y Protección a las Mujeres, a los Menores y a las Personas Mayores (U.A.P.M) de Policía Municipal

Teléfono: 900 222 100

Correo: savg24h@madrid.es

APLICACIÓN ALERTCOPS

Escanea este código QR con tu móvil y descárgate la aplicación, en ella puedes enviar una señal de alarma a la policía en caso de que estés en peligro.



BIENVENIDA A LA GUÍA



Sabemos lo difícil que puede llegar a ser la situación de una mujer migrante, que se enfrenta día a día a la falta de redes de apoyo, la discriminación, el desconocimiento de sus derechos, y que, además, sufre situaciones de violencia, por esto, queremos recordarte que la violencia nunca está justificada y existen personas y organizaciones que están siempre dispuestas a ayudarte, sin importar tu situación migratoria.

Te queremos dar la bienvenida a esta guía, en la que puedes encontrar apoyo y comprensión, con ella puedes comprobar que no estás sola, porque todas las mujeres valientes como tú, que han superado o están superando situaciones como la tuya, te acompañamos en tu búsqueda de libertad.

En ella puedes encontrar información sobre la violencia de género, aprenderás a identificarla y cómo puedes actuar ante estas situaciones, conocerás tus derechos y además, puedes encontrar diferentes lugares a los que puedes acudir si te encuentras en peligro, si necesitas información, buscar empleo o paliar las consecuencias de la desigualdad de poder.

“Recuerda que no hay nadie que tenga más poder sobre ti, que tú misma”



VIOLENCIA DE GÉNERO EN MUJERES MIGRANTES



Es una violación de los derechos humanos y una forma de discriminación contra las mujeres, y designará todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada

TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

FÍSICA: Agresiones físicas como golpes, empujones, quemaduras, tirones de pelo, torturas e incluso el asesinato.

PSICOLÓGICA: Gritos, humillaciones, amenazas, coerción, vejaciones, exigencia de obediencia y/o sumisión, comentarios, insultos o desprecio.

SEXUAL: Todo acto sexual que no sea consentido, incluye el abuso/agresión sexual, la violación sexual, el exhibicionismo y provocación sexual o inducción a la prostitución.

VICARIA: Se ejerce hacia los hijos, a personas cercanas o a mascotas, con el objetivo de causarte daño.

INSTITUCIONAL: Actos u omisiones de los servicios públicos de gobierno que discriminen o impidan el ejercicio de tus derechos.

ECONÓMICA: Privación de recursos económicos o de que trabajes y puedas ser económicamente independiente.

LABORAL: Comportamientos abusivos que tienen lugar en el entorno de trabajo, con el objetivo de humillar, intimidar o aislar.

ACOSO: Comportamiento amenazador que te lleve a temer por tu seguridad.

MATRIMONIOS FORZOSOS: Obligarte a contraer matrimonio

MUTILACIONES GENITALES: Mutilación de la totalidad o parte de los genitales de una mujer.



¿CÓMO SE MANIFIESTA?

- ☐ Controla con quién te relacionas o te impide relacionarte con alguien.
- ☐ Se molesta si te arreglas mucho o sales a divertirte.
- ☐ Te insulta o humilla frente a otras personas o en privado.
- ☐ Te ha amenazado de alguna manera (verbal o físicamente)
- ☐ Controla aspectos de tu vida como el dinero, el tiempo o las decisiones.
- ☐ Tienes miedo a expresar tu opinión por miedo a su reacción.
- ☐ Te ha agredido físicamente (empujones, golpes, con objetos...)
- ☐ Te ha hecho sentir insegura e incapaz de salir de la relación.
- ☐ Te ha presionado para mantener relaciones sexuales.

¿QUÉ HAGO SI SUFRO VIOLENCIA DE GÉNERO?

Si la situación es muy grave y hay riesgo de daño físico **llama a la policía o servicios de emergencia. También puedes denunciar en el juzgado de guardia.**

Te aconsejamos buscar el apoyo de familiares y amistades de confianza.

En caso de agresión sexual:

Acude al centro de salud u hospital más cercano sin lavarte y con la misma ropa que llevabas en el momento de la agresión. Si no puedes, llama al **112**.

Puedes solicitar que la denuncia sea tomada por personal femenino.

Puedes pedir el reconocimiento ginecológico en privado y la toma de muestras biológicas, la del tratamiento preventivo del embarazo y de enfermedades de transmisión sexual.

Pide copia del parte de lesiones o informe médico.

SI PELIGRA TU SEGURIDAD, SAL DE TU DOMICILIO

Procura recoger la siguiente documentación, tuya y de tus hijos/as:

- Pasaporte, permiso de trabajo o residencia
- Cartilla sanitaria
- Libro de familia
- Documentos bancarios
- Títulos académicos
- Copias de llave de casa y coche
- Enseres personales
- Informes médicos y medicamentos

PRESENTAR UNA DENUNCIA

¿DÓNDE LA PRESENTO?

Se puede interponer en las dependencias de:

- La Policía Nacional.
- La Policía Local.
- La Guardia Civil.
- El Juzgado de Guardia

¿QUÉ HAGO SI SUFRO VIOLENCIA DE GÉNERO?

¿QUIÉN PUEDE PRESENTARLA?

- La víctima.
- Sus hijas e hijos y familiares.
- Su representante si es menor de edad.
- Cualquier persona que tenga conocimiento de los hechos.
- Profesionales del ámbito sanitario, educativo y social.

¿CÓMO PRESENTARLA?

- Los hechos deben ser narrados y descritos con precisión; se debe indicar la existencia de testigos y de pruebas que corroboren los hechos.
- Presentar el parte de lesiones en caso de que las haya.
- Es fundamental estar asistida por letrada/o para informarse y asesorarse, requiriendo profesional especialista en violencia de género o abogada/o del turno de oficio especialista en violencia de género.

SOLICITAR UNA ORDEN DE PROTECCIÓN

Es una resolución judicial en la que se reconoce la existencia de una situación de riesgo para la víctima, ordenando su protección mediante la adopción de medidas penales, civiles y sociales.

¿CÓMO SOLICITARLA?

A las autoridades, en el momento en que se presenta la denuncia.

MEDIDAS QUE SE INTERPONEN

Medidas civiles; pensión alimenticia, suspensión de custodia de los/as hijas/os, suspensión de régimen de visitas...

Medidas penales; prohibición de acercamiento y comunicación, privación de libertad...

Medidas sociales; derechos económicos, laborales, recursos residenciales o dispositivos de protección.

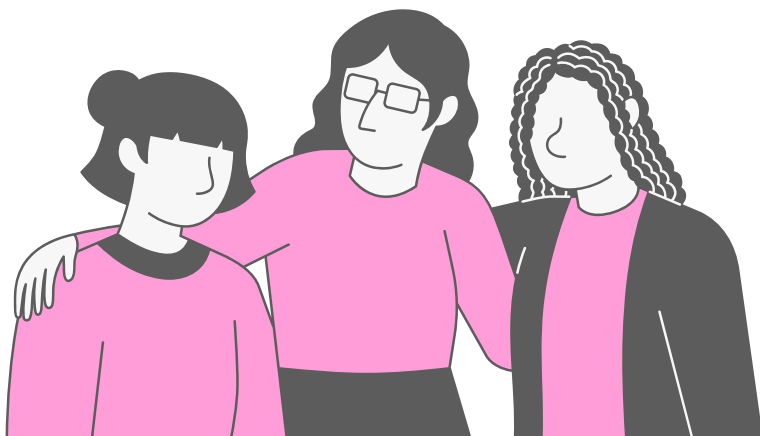
¿QUÉ HACER SI SE INCUMPLE?

Llamar a la policía o a los servicios de emergencia.

¿Qué hago si otra mujer sufre violencia de género?

Si conocemos que se está cometiendo un delito, estamos obligadas a denunciarlo. Sin embargo, denunciar sin consentimiento de la víctima podría hacer que perdiéramos su confianza, y es más probable que no abandone la relación y no declare contra el agresor, por lo que sólo pondrás a la mujer en una situación de mayor riesgo. Por eso, antes de que dé el paso de denunciar, puedes:

- Si la situación es grave y hay riesgo de daño físico **llama a la policía o servicios de emergencia.**
- Busca información y habla con profesionales de violencia de género.
- Escucharla y apoyarla emocionalmente; es muy importante que estés con ella, que la acompañes y que respetes sus decisiones, no la presiones ni la juzgues.
- Asegurarse de que está a salvo.
- Ofrécele información sobre sus derechos.
- Ayúdala a contactar con recursos especializados



¿QUÉ DERECHOS TENGO?



DERECHO A LA REGULARIZACIÓN

Una vez dictada una **orden de protección**, un **informe del Ministerio Fiscal** o cuando haya una **sentencia condenatoria** que reafirme que has sido víctima de violencia de género, puedes ser titular de alguno de los dos tipos de autorizaciones de residencia y trabajo.

Ley Orgánica 4/2000 sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.

PROTECCIÓN FRENTE A LA DEPORTACIÓN

Al denunciarse la situación, no se sancionará por encontrarse irregularmente en España.

Ley Orgánica 4/2000 sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.

ASISTENCIA SOCIAL INTEGRAL

Puedes recibir asesoramiento sobre tus derechos, conocer los servicios a los que puedes dirigirte, acceder a los diferentes recursos de alojamiento...

Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y SEGURIDAD

Contempla el derecho a solicitar una orden de protección.

Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

DERECHO A LA INFORMACIÓN

El teléfono gratuito de información y asesoramiento es el **016**.

Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

ACCESO A EDUCACIÓN Y EMPLEO

Acceso a programas educativos o de formación profesional.

Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

DERECHOS ECONÓMICOS

- Ingreso Mínimo Vital.
- Renta activa mínima de inserción
- Ayuda económica para mujeres que su renta mensual no supere el 75% del salario mínimo.
- Anticipo de fondo de garantía de pago de alimentos.
- Derecho al reconocimiento de pensión de viudedad siempre y cuando puedan acreditar su condición de víctimas de violencia de género en el momento de la separación judicial.

Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

ASILO o PROTECCIÓN SUBSIDIARIA

Si te lo conceden, tienes derecho a residencia y permiso de trabajo.

Si has sufrido violencia de género en tu país de origen y lo denunciaste, es esencial mencionarlo en la entrevista de asilo. Solicita asesoría jurídica en la página 10.

Ley Orgánica 4/2000 sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.

RECURSOS Y CONTACTOS

PUNTOS MUNICIPALES DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE VIOLENCIA DE GÉNERO

PUEDEN ACCEDER LAS MUJERES RESIDENTES EN MADRID VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO QUE DISPONGAN DE MEDIDAS JUDICIALES DE PROTECCIÓN, SIN IMPORTAR SU SITUACIÓN ADMINISTRATIVA.

OFRECEN; ASESORAMIENTO JURÍDICO, ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y SOCIAL INDIVIDUALIZADA A LAS MUJERES Y SUS HIJOS/AS, SEGUIMIENTO DE LAS ÓRDENES DE PROTECCIÓN O RESOLUCIONES JUDICIALES...



ESPACIOS DE IGUALDAD

EL ACCESO REQUIERE CITA PREVIA EN EL ESPACIO DE IGUALDAD CORRESPONDIENTE

RECURSOS PÚBLICOS MUNICIPALES ESPECIALIZADOS EN LA PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD Y LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA MACHISTA A TRAVÉS DE LA SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN CIUDADANA, EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES Y LA PREVENCIÓN Y REPARACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



ATENCIÓN PSICOLÓGICA

SERVICIO DE ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (SAVG) 24 HORAS

Teléfono: 900 222 100 Correo: savg24h@madrid.es

INTEGRA MUJER

PUEDES PEDIR CITA EN EL ENLACE:

[HTTPS://ACULCO.RESERVIO.COM](https://aculco.reservio.com)

EN EL NÚMERO DE WHATSAPP

656239703

O ESCANEANDO EL CÓDIGO QR



ATENCIÓN JURÍDICA

SERVICIO DE ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (SAVG) 24 HORAS

Teléfono: 900 222 100 Correo: savg24h@madrid.es

ASISTENCIA JURÍDICA GRATUITA

C/ Manuel de Falla n° 7 Teléfono: **91 720 62 47.**

Correo: soj@madrid.org

Pueden acceder las mujeres empadronadas en la Comunidad de Madrid, con o sin denuncia u orden de protección y sin necesidad de acreditar su condición de víctima.

INTEGRA MUJER

PUEDES PEDIR CITA EN EL ENLACE:

[HTTPS://ACULCO.RESERVIO.COM](https://aculco.reservio.com)

EN EL NÚMERO DE WHATSAPP

656239703

O ESCANEANDO EL CÓDIGO QR





RECURSOS DE EMPLEO



EN LA COMUNIDAD DE MADRID EXISTEN RECURSOS A LOS QUE PUEDES ACUDIR PARA ASESORÍA LABORAL Y BÚSQUEDA DE EMPLEO

ESTOS SON ALGUNOS:

Cáritas. Servicios de Orientación e Información al Empleo. Red de Centros SOIE

Santa Hortensia, 1-B Prosperidad,
Tel: 915489580
Alfonso XIII (línea 4) 9, 73, N2

Asociación "Mujeres Opañel"

Plaza Cantoria, 2 - bajo (puerta azul)
Tel: 914729540
Lunes a viernes de 9 a 15
Metro Urgel L5.

Fundación Benéfica San Martín de Porres

Vía Carpetana, 47 Carpetana,
Tel: 91 428 11 70
Laguna (línea 6)

HOGAR SÍ (RAIS Fundación)

Calle Ardemans, 42
Tel: 91 448 81 55 / 639 327 283
Diego de León (líneas 4, 5, 6)

Hijas de la Caridad. Programa Integral Vicente de Paúl. Comedor María Inmaculada Paseo General Martínez Campos, 18

Tel: 91 446 47 39
Iglesia (línea 1), Alonso Cano (línea 7),
Rubén Darío (línea 5)

Pueblos Unidos-Fundación S. Juan del Castillo

Calle Mártires de la Ventilla, 103
Tel: 91 732 06 91
Ventilla (línea 9), Plaza Castilla (líneas 1, 9, 10)

Servicios Públicos de Empleo de la Comunidad de Madrid
comunidad.madrid/servicios/empleo

CENTROS DE PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN PARA INMIGRANTES (CEPIS)
COLLADO VILLALBA

C/ Camino del Berrocal 6 Collado Villalba
Tel: 919917441

TETUAN

C/ Nuestra Señora del Carmen, 17 Madrid
Metros: Tetuán y Estrecho

CHAMARTIN

C/ Canillas, 11. Madrid
Metros: Prosperidad y Avenida de América
Tel: 91 563 77 75

ALCALA

C/ Braulio Vivas 5, Alcalá de Henares
Tel: 91 814 59 40

LEGANES

C/Ordoñez 21, Leganés
Tel: 91 991 74 95

ALCOBENDAS - S.S.REYES

C/Viento 2. San Sebastián de Los Reyes
Tel: 91.002.08.29

CENTRO-ARGANZUELA

Ronda de Segovia,34 Madrid
Tel: 91.365.67.02
Metros: Pirámides, Embajadores

USERA-VILLAVERDE

C/ Francisco del Pino, 16. Madrid
Tel: 91 819 55 39
Metros: Villaverde Bajo-Cruce Villaverde Bajo



TRATA DE MUJERES



La trata de mujeres con fines sexuales es el "reclutamiento por medio de amenaza, uso de la fuerza, engaño, abuso de poder o de situaciones de vulnerabilidad, con el propósito de su explotación sexual".

Incluye la prostitución y otras formas de explotación sexual.

- Tienes derecho a que **no consten** en las diligencias que se practiquen tu nombre, apellidos, domicilio, lugar de trabajo y profesión, ni cualquier otro dato.
- Tienes derecho a un **período de reflexión** de, al menos, noventa días, durante el cual se le facilitará la recuperación física, psicológica y emocional, de manera que pueda tomar una decisión de colaborar o no con las autoridades en la persecución de los autores del delito.
- Tienes la posibilidad de **obtener una autorización** de residencia y trabajo por circunstancias excepcionales.
- Tienes la posibilidad de **solicitar el retorno** voluntario a su país de procedencia.

CONTACTO

Si estás siendo víctima de una situación de trata **puedes llamar al:**

900 105 090



INFANCIA Y ADOLESCENCIA



¿CÓMO AFECTA ESTO A MIS HIJOS?

La violencia de género afecta profundamente a los/as niñas/os, tanto a nivel emocional como psicológico, y sus consecuencias pueden ser tanto a corto como a largo plazo, pueden experimentar:

- **Trauma emocional y psicológico;** pueden sentir miedo y tristeza al presenciar la violencia.
- **Problemas de apego y relaciones interpersonales;** puede influir en la creación de relaciones sanas en el futuro.
- **Puede afectar al rendimiento académico;** distracción, baja autoestima...
- **Reproducción de patrones de violencia;** pueden aprender a repetir estas conductas.
- **Aislamiento social**
- **Impacto en la salud;** el estrés y temor constantes pueden generar problemas de salud.

**Teléfono de contacto para
situaciones de violencia en
niños y adolescentes de la
Comunidad de Madrid
Teléfono: 600 50 51 52**

INTEGRA MUJER

INTEGRA MUJER es un proyecto de la asociación sociocultural y de cooperación **ACULCO** destinado a mujeres migrantes que son o pueden ser víctimas de violencia de género

¿EN QUÉ PUEDE AYUDARTE?

ATENCIÓN SOCIAL

Orientación sobre los recursos y servicios de Madrid especializados en mujeres migrantes y violencia de género.

ASESORÍA JURÍDICA

Orientación sobre tus derechos y deberes, además de asesoría en procesos legales.

ASESORÍA PSICOLÓGICA

Acompañamiento psicológico para procesar el impacto emocional que conlleva la violencia de género.

ASESORÍA LABORAL

Detección de irregularidades laborales, así como información sobre recursos de empleo.

CLASES DE LENGUA CASTELLANA

Para mujeres a las que el idioma les suponga un obstáculo para su integración.

PUEDES PEDIR CITA EN EL ENLACE:

[HTTPS://ACULCO.RESERVIO.COM](https://aculco.reservio.com)

En el número de whatsapp: **656239703**
o escaneando el código QR





PRIMEROS PASOS AL LLEGAR A ESPAÑA



La llegada de una mujer migrante a España, y que, además, ha sufrido situaciones de violencia, implica una serie de pasos fundamentales para adaptarse a su nuevo entorno, acceder a los derechos y servicios necesarios y establecer una vida estable y un entorno seguro en el que vivir.

Por esto, es imprescindible que conozca y entienda los procesos administrativos que tiene que seguir **cualquier persona** que llega a España: entre estos se encuentra el **empadronamiento** y la **obtención de documentación legal**.

Sin duda, este proceso presenta desafíos, pero con el apoyo adecuado, es posible superar obstáculos y comenzar una nueva etapa con esperanza.

EMPADRONAMIENTO

Todas las personas que han fijado su residencia habitual en el municipio de Madrid, procedentes de otro municipio o del extranjero, deben registrarse en el padrón municipal. Es un paso importante porque servirá como prueba para demostrar el tiempo que llevas viviendo en España.

Los pasos para realizarlo son los siguientes:

1. **Pedir cita previa** en el padrón de su municipio (por teléfono o internet)
2. **Acudir presencialmente** con la documentación necesaria:
 - Solicitud de empadronamiento.
 - Documentos de identidad.
 - Documentos que acreditan la representación.
 - Documentos que acrediten el uso de la vivienda.

Se debe renovar cada dos años. En el caso de no poder empadronarse en el domicilio, debes acudir a Servicios Sociales para acreditarlo. **15**



PRIMEROS PASOS AL LLEGAR A ESPAÑA



REGULARIZACIÓN

A PARTIR DEL 20 DE MAYO DE 2025 CON EL NUEVO REGLAMENTO DE EXTRANJERÍA

Si llevas dos años en España:

Arraigo por segunda oportunidad: Si tuviste permiso de residencia (que no sea por arraigo) pero por alguna causa ajena a ti lo has perdido.

Arraigo social: Si tienes vínculos familiares con alguien con autorización de residencia o tienes un informe de esfuerzo de integración.

Arraigo sociolaboral: Si puedes conseguir un contrato de mínimo 20 horas con un salario mínimo interprofesional.

Razones humanitarias: Si tienes alguna enfermedad grave o has sido víctima de violencia de género o trata de personas.

Si tienes familiares españoles o europeos:

Arraigo familiar: Si tienes vínculos familiares con una persona nacional de un país europeo que no sea España.

Tarjeta de familiares de nacionales españoles: Si tienes vínculos familiares con personas nacionales de España.

Ten en cuenta que existen más requisitos, puedes verlos buscando en internet:

Extranjería - Madrid

Los pasos para solicitar la regularización documental son los siguientes:

1. **Solicita una cita previa** en extranjería a través del sitio web.
2. **Completa el formulario** correspondiente.
3. **Acude a la oficina** de extranjería con los documentos originales.
 - Pasaporte en vigor.
 - Certificados de antecedentes penales.
 - Pruebas de residencia en España.
4. **Recibe el justificante** de solicitud.

Si eres víctima de violencia de género, ve a la página 8.

Si tienes cualquier duda, pide asistencia jurídica en la página 10.

