



GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO RAÍCES DE ENCINA II

AFA BIERZO
C/Ramón González Alegre 12
24403 PONFERRADA



www.afabierzo.org
alzheimer@afabierzo.org
987 41 28 38 · 625 33 52 00





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Este manual de autocuidado ha sido diseñado específicamente para mujeres que han sufrido violencia de género, un problema complejo que afecta no solo a la seguridad física, sino también al bienestar emocional y mental. A menudo, la urgencia de escapar o lidiar con una situación violenta eclipsa el cuidado personal, por lo que esta guía ofrece herramientas y recursos emocionales para recuperar el control de tu vida y empezar un proceso de sanación.

El autocuidado no es egoísmo, es una forma de fortalecerte y reconstruir tu bienestar para que puedas seguir adelante con tu vida con confianza y dignidad.





RECONOCE Y VALIDA TUS EMOCIONES

Es normal experimentar una montaña rusa de emociones tras haber vivido violencia de género. Puede que te sientas enfadada, triste, culpable, o incluso aliviada. Todas estas emociones son válidas. Permítete sentir. Qué puedes hacer:

HABLA DE ELLO: Comparte tus sentimientos con personas de confianza, como amistades, familiares o profesionales terapeutas que te escuchen sin juzgar, para aliviar la carga emocional.

DIARIO EMOCIONAL: Escribe cómo te sientes cada día. No necesitas ser perfecta, solo permite que tus emociones fluyan. Este proceso te ayudará a identificar y liberar emociones reprimidas.

RESPIRA CONSCIENTEMENTE: Realiza ejercicios de respiración profunda cuando sientas ansiedad o miedo. Inhala contando hasta 4, retén la respiración durante 4 segundos y exhala.

RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

RECONSTRUYE TU AUTOESTIMA

La violencia de género puede erosionar tu autoestima y confianza en ti misma. A continuación, te ofrecemos algunas herramientas para reconstruir tu confianza. Lo que puedes hacer:

AFIRMACIONES POSITIVAS: Empieza el día con afirmaciones como "Soy valiosa", "Merezco ser respetada", "Tengo el poder para crear cambios". Repite estas frases hasta que las internalices.

CELEBRAR PEQUEÑOS LOGROS: Cada paso que das hacia la sanación es un triunfo. Si te sientes capaz de hacerlo, anota al final del día un logro, aunque sea pequeño (por ejemplo, "Hoy salí a caminar", "Hoy hablé con una amiga sobre cómo me siento").





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

ESTABLECE LÍMITES SALUDABLES

Uno de los aspectos más importantes del autocuidado es aprender a establecer y mantener límites, tanto con otras personas como contigo misma.

IDENTIFICA TUS LÍMITES: Reflexiona sobre lo que te hace sentir incómoda o vulnerada. Piensa en situaciones o personas que te generen ansiedad y define lo que necesitas de ellas para sentirte segura.

COMUNICACIÓN ASERTIVA: Practica decir "no" sin sentirte culpable. Tus necesidades son igual de importantes que las de los demás.





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

FORTALECE TU MENTE

MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN: Practica técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación, para encontrar un espacio de calma y reducir el estrés.

ESTABLECE METAS: Fija pequeñas metas diarias o semanales que te ayuden a sentirte más enfocada en tu vida. Pueden ser tan simples como leer un libro, aprender algo nuevo o dedicar tiempo a un hobby, pueden ayudarte a distraerte y a desarrollar nuevas habilidades.

RODÉATE DE PERSONAS POSITIVAS: Pasa tiempo con personas que te apoyen y te hagan sentir bien.

VOLUNTARIADO: Ayudar a otros puede ser una forma poderosa de recuperar tu sentido de conexión con el entorno.





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

CUIDAR DE TU SALUD FÍSICA

El impacto emocional de la violencia también afecta tu salud física. Es esencial que recuperes tu conexión con tu cuerpo a través del cuidado personal.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Trata de mantener una dieta equilibrada que te proporcione energía y bienestar.

EJERCICIO SUAVE: El ejercicio libera endorfinas que ayudan a eliminar el estrés y mejorar el estado de ánimo. Busca actividades que disfrutes, caminar, bailar o hacer estiramientos puede ayudarte a reconectar con tu cuerpo.

DESCANSO: Duerme lo suficiente para que tu cuerpo se recupere.

VISITAS MÉDICAS: No descuides tus chequeos médicos.





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

CONSTRUIR UNA RED DE APOYO

Conectar con otras personas es una parte esencial del proceso de recuperación. Tener una red de apoyo, aunque sea pequeña, te ayudará a no sentirte sola en este camino.

HABLA CON ALGUIEN DE CONFIANZA: una amiga o un familiar. Compartir tu experiencia con alguien que te escuche sin juzgarte te proporcionará alivio.

BUSCA AYUDA PROFESIONAL: Un profesional de la psicología puede proporcionarte herramientas y estrategias para manejar el trauma y mejorar tu bienestar emocional.

BUSCA GRUPOS DE APOYO LOCALES O EN LÍNEA: Hay organizaciones que brindan espacios seguros y apoyo a víctimas de violencia de género. Conectar con otras mujeres que han pasado por experiencias similares puede ser muy beneficioso.





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

EXPRESIÓN CREATIVA

Expresar tus emociones y pensamientos a través de la creatividad puede ser muy terapéutico. Esto puede ayudarte a canalizar el dolor y la confusión de una manera constructiva. Lo que puedes hacer:

ESCRITURA CREATIVA: Además del diario emocional, prueba escribir cartas (que no necesariamente tienes que enviar), poemas o relatos sobre tus experiencias. No necesitas compartirlos con nadie; es una forma de liberar lo que llevas dentro.

ARTE COMO TERAPIA: Pintar, dibujar o hacer manualidades también puede ser una vía para expresar lo que no siempre se puede decir con palabras.





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

CULTIVAR EL AUTOCUIDADO DIARIO

El autocuidado debe formar parte de tu rutina diaria para que sea eficaz. Aquí te dejamos algunas ideas sencillas que puedes implementar:

RUTINA DE AUTOCUIDADO: Dedicar un momento del día solo para ti. Puede ser algo tan sencillo como leer, tomar un baño relajante o practicar respiración consciente.

VISUALIZACIÓN POSITIVA: Al despertarte, cierra los ojos e imagina cómo te gustaría que fuera tu día. Esta práctica te ayudará a centrarte y enfocarte en lo positivo.





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

CUIDADO EMOCIONAL EN MOMENTOS DE CRISIS

Es probable que haya momentos en los que te sientas abrumada o vuelvas a vivir momentos difíciles. Aquí te dejamos algunas estrategias para esos momentos:

CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES: Crea una lista de cosas que te hacen sentir segura y en control. Incluye cosas como "Llamar a una amiga", "Escuchar música tranquila", "Ver una película que me haga reír".

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: Aprende técnicas como el "anclaje emocional", donde asocias una sensación de calma con un gesto físico (como tocarte la muñeca). Practica cuando estés tranquila, para que en momentos de estrés puedas recurrir a esta herramienta.





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

PLAN DE SEGURIDAD

PLANIFICACIÓN: Si aún estás en una situación de riesgo, es importante tener un plan de seguridad. Esto incluye tener un lugar seguro al que puedas ir, números de emergencia a mano y una bolsa con artículos esenciales lista.

RED DE CONTACTOS: Informa a personas de confianza sobre tu situación y establece una señal de alerta en caso de emergencia.





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO



CONSEJOS LEGALES

DENUNCIA: Si decides denunciar, puedes hacerlo en cualquier comisaría de policía, cuartel de la Guardia Civil o juzgado. Es importante llevar pruebas como mensajes, correos electrónicos, fotos de lesiones, etc.

ORDEN DE PROTECCIÓN: Puedes solicitar una orden de protección que incluya medidas de alejamiento y prohibición de comunicación. Esta orden puede solicitarse en el juzgado o a través de la policía.

ASISTENCIA JURÍDICA GRATUITA: Tienes derecho a un/a abogado/a de oficio especializado/a en violencia de género, que te asistirá durante todo el proceso judicial.





RAÍCES DE ENCINA

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

TUS DERECHOS

DERECHOS LABORALES: Las víctimas de violencia de género tienen derecho a la reducción o reordenación de su tiempo de trabajo, movilidad geográfica, cambio de centro de trabajo, suspensión de la relación laboral con reserva del puesto de trabajo y extinción del contrato de trabajo.

AYUDAS ECONÓMICAS: Existen ayudas económicas específicas para víctimas de violencia de género, como la Renta Activa de Inserción (RAI) y otras prestaciones sociales.

DERECHOS DE VIVIENDA: Puedes acceder a viviendas protegidas y ayudas para el alquiler.

EDUCACIÓN Y BECAS: Tienes derecho a la escolarización inmediata de tus hijos y a becas y ayudas al estudio.





RAÍCES DE ENCINA

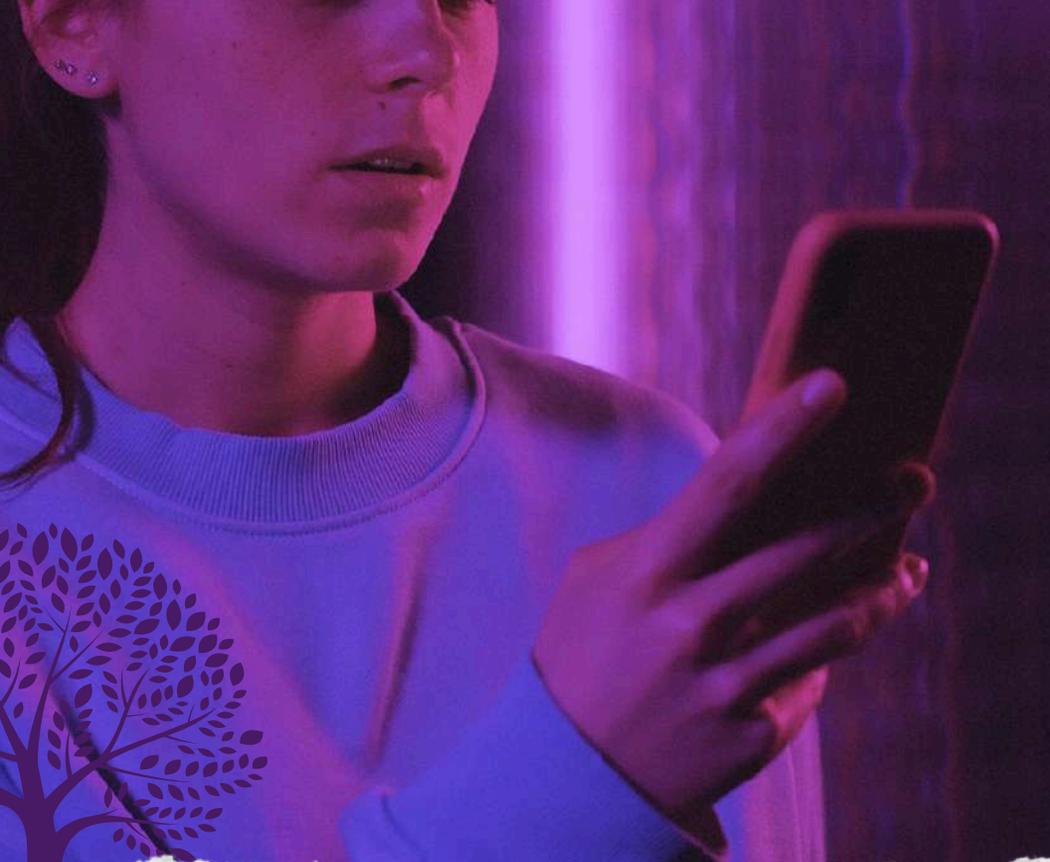
GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

RECURSOS

TELÉFONO 016: Atención especializada y gratuita a víctimas de violencia de género. Información y asesoramiento confidencial disponible las 24 h. No deja rastro en la factura y se puede borrar del registro de llamadas.

- 112** PARA CASOS DE EMERGENCIA, CUANDO LA MUJER ESTÁ EN PELIGRO.
- 012 /983 32 78 50** JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN-INFORMACIÓN Y ATENCIÓN TELEFÓNICA A LA MUJER.
- 091 /987 40 91 70** POLICÍA NACIONAL- UNIDAD DE ATENCIÓN A LA FAMILIA Y MUJER.
- 062** GUARDIA CIVIL. OFICINA DE ATENCIÓN A LAS VÍCTIMAS DEL DELITO.
- 987 45 12 94** JUZGADO 1ª INSTANCIA E INSTRUCCIÓN Nº 5 PONFERRADA.
- 987 42 35 51** CONSEJO COMARCAL DE EL BIERZO. APOYO VÍCTIMAS VIOLENCIA MACHISTA.
- 987 42 84 62** CENTRO MUNICIPAL DE LA MUJER
- 987 40 16 19** ILUSTRE COLEGIO DE ABOGADOS (ICAL). PONFERRADA.
- 987 40 12 14** COMISIONES OBRERAS (CCOO). ATENCIÓN A LA MUJER.
- 987 41 76 64** UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES (UGT).ATENCIÓN A LA MUJER.





NO ESTÁS SOLA

Confía en el personal sanitario de tu centro de salud y cuéntale tu situación, acude al Centro de Acción social CEAS de tu zona o a las fuerzas de seguridad del Estado.

Descarga la APP "ALERTCOPS" de la Policía Nacional y envía una señal de alerta geolocalizada si estas en peligro.

Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género: <https://wrap.igualdad.gob.es/>

Si te sientes abrumada o necesitas ayuda adicional, no dudes en buscar ayuda de una persona profesional de la salud mental.

¡Saldrás de esta, tú eres fuerte y valiente!

RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO





RAÍCES DE ENCINA

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

RECUERDA

**TÚ NO TIENES LA CULPA:
LA VIOLENCIA DE GÉNERO NUNCA ES TU CULPA.**

**MERECES SER FELIZ:
TIENES DERECHO A VIVIR UNA VIDA LIBRE DE
VIOLENCIA.**

**LA RECUPERACIÓN ES UN PROCESO:
NO TE APRESURES, CADA PERSONA TIENE
SU PROPIO RITMO.**





RAÍCES DE ENCINA

GUÍA DE AUTOCUIDADO
PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

CONCLUSIÓN

Esta guía es un punto de partida. El camino para sanar tus heridas emocionales es personal y puede ser largo, pero cada paso cuenta. Practicar el autocuidado no solo fortalecerá tu salud física y mental, sino que también te dará las herramientas para construir la vida que mereces: una vida libre de violencia, basada en la paz y el respeto. Recuerda que no estás sola, que cada experiencia es única y que cada pequeño avance que hagas es un acto de valentía. Es importante encontrar las estrategias que mejor se adapten a ti y a tus necesidades. Empieza por ti.

¡ESCÚCHATE Y CUÍDATE MUCHO!
TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE

