

Manual de  
detección y  
prevención de  
abusos  
para personas con  
discapacidad  
intelectual



AUTOR

**Plena inclusión Aragón** (*Asociación Aragonesa de Entidades para Personas con Discapacidad Intelectual*) es una institución sin ánimo de lucro que se creó en la Comunidad Autónoma aragonesa el 17 de julio de 1990, promovida por ocho entidades fundadoras.

A nivel nacional es una entidad miembro de Plena inclusión (Confederación española de Organizaciones a favor de las personas con discapacidad intelectual) por lo que en el 2016 aprobamos cambiar nuestro nombre por Plena inclusión Aragón, con el fin de unificar siglas a nivel nacional.

En el año 2003, Plena inclusión Aragón (entonces denominada FEAPS Aragón) fue distinguida con el reconocimiento de **Aragoneses del Año en Valores Humanos**, galardón que concede El Periódico de Aragón.

Actualmente está formada por 40 entidades, que atienden a más de 4000 personas con discapacidad intelectual y cuenta con más de 15000 asociados en Zaragoza, Huesca y Teruel.

Plena inclusión Aragón fue declarada Entidad de Utilidad Pública el 1 de julio de 2011.

Tal y como figura en sus estatutos, la **misión** de Plena inclusión Aragón es la de **“mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y la de sus familias”**.

El equipo multidisciplinar de Plena inclusión Aragón, que ha participado en el desarrollo de los contenidos del presente documento está compuesto por las siguientes personas:

- Álvarez Rodrigo, Ramón.
- Ansón Jaques, Paula.
- Benito Trasobares, Patricia.
- Corsino Roche, Esteban. - Culebras Arnadillo, Sara.
- Díez Iguacel, Nuria.
- López Gil, Lucila.
- Luño Martínez, José Antonio.
- Marín Asín, Esperanza.
- Navarro Cabañero, Berta.
- Quintana Sabadell, Adriana.
- Velázquez Lozano, Eva.



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>1.</b>	Definición de abuso	Página 5
<b>2.</b>	Tipos de abuso	Página 6
<b>3.</b>	Estrategias que utilizan los agresores	Página 13
<b>4.</b>	Cómo detectar que se está sufriendo abuso	Página 14
<b>5.</b>	Ciclo de la violencia	Página 16
<b>6.</b>	Características de la persona que abusa	Página 17
<b>7.</b>	Qué siente la persona víctima de abusos	Página 18
<b>8.</b>	Consecuencias de un abuso	Página 19
<b>9.</b>	Qué hacer ante situaciones de abuso	Página 20
<b>10.</b>	Dónde debo acudir en caso de ser víctima de un abuso	Página 21
<b>11.</b>	Cómo poner una denuncia	Página 22
<b>12.</b>	Cómo actuar si se sufren lesiones	Página 23

## INTRODUCCIÓN

**Plena inclusión Aragón** (*Asociación Aragonesa de Entidades para Personas con Discapacidad Intelectual*), en su trabajo continuo por contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, ha detectado la necesidad de trabajar en prevención y detección de abusos.

Para ello, a lo largo del año 2013, se han desarrollado diferentes sesiones de trabajo, talleres y entrevistas que han permitido constatar que es un colectivo especialmente vulnerable y que, generalmente, no reciben ningún tipo de información específica acerca de este tema.

A partir de todo ese trabajo, surge el contenido del presente “Manual de detección y prevención de abusos hacia personas con discapacidad intelectual o del desarrollo” que pretende ser una herramienta útil para la detección de este tipo de situaciones por parte de las propias personas afectadas, así como para la implementación de programas específicos de prevención por parte de los centros y entidades de atención directa.

## 1. DEFINICIÓN DE ABUSO

Podemos definir un **abuso**, como cualquier forma de **maltrato hacia una persona**.

Este maltrato puede ser físico o psicológico. Se suele hablar de maltrato físico cuando causa lesiones leves, moderadas o graves sobre el cuerpo de la persona. Por otra parte, se habla de maltrato psicológico cuando las secuelas son psicológicas, es decir, afectan a la autoestima de la persona, a su seguridad en sí misma... Aunque suelen distinguirse esas dos formas de abuso, realmente no son diferentes la una de la otra, porque el maltrato físico afecta a la persona también a nivel psicológico y el maltrato psicológico acaba afectando también al físico de la persona, por lo que finalmente sea en la forma que sea realmente hay que hablar de maltrato...

El abuso o el maltrato puede ser algo puntual, que ocurra una sola vez, o algo habitual, que ocurre de forma continuada. Sea una sola vez o algo continuo es siempre algo negativo, que debe detenerse.

La persona se encuentra en una situación que no entiende o no está de acuerdo, una situación que no le gusta, pero no sabe o no se atreve a detener la situación porque siente miedo y no sabe cómo actuar.

Puede ser que, en algunos casos, la persona no distinga entre lo que es un comportamiento adecuado y lo que es inadecuado. Puede ser que se tengan dudas sobre si lo que está ocurriendo está realmente mal. En caso de tener dudas, lo que habría que hacer es comentarlo inmediatamente con una persona de confianza, a la que se le explicará la situación. Esta persona, que no está implicada en la situación, podrá ser más objetiva y orientar a la persona afectada sobre lo que debe hacer.



### RECUERDA:

La Ley apoya a las personas que sufren abusos. Todos los abusos que se van a describir a continuación son delito, por lo que están penados.



Fuente: <http://comicontraelabusosexualinfantil.blogspot.com.es/2011/08/comic-abuso-sexual-infantil-1-primera.html>

## 2. TIPOS DE ABUSO

Al hablar de abusos, suelen diferenciarse 6 tipos de abuso. Normalmente estos se dan de forma independiente, es decir, si se produce de un tipo no se produce de otro tipo, aunque en algunos casos se pueden dar dos al mismo tiempo.

### 2.1. Abuso físico

El abuso físico se refiere a una forma de agresión física, que se produce de manera no accidental, caracterizada por lesiones sobre el cuerpo de la persona agredida. Estas lesiones pueden ser leves o graves, incluso pueden llegar a la muerte. Siempre tienen efectos traumáticos o psicológicos.



#### Ejemplo 1:

Situación: Estás en tu puesto de trabajo y a la hora de salir al descanso Pepe, que es un compañero, te pega prácticamente todos los días, tú no sabes qué hacer porque tienes miedo de decírselo a tu jefe y que sea peor.

Solución: Debes contárselo a tu jefe lo antes posible para arreglar esta situación.



#### Ejemplo 2:

Situación:



Fuente: <http://www.nomasabusos.com/tu-espacio/que-es-un-abuso/que-es-el-abuso-fisico/>

## 2.2. Abuso sexual

Un abuso sexual se produce cuando una persona sobrepasa los límites sexuales de otra persona, es decir, cuando no se hay alguien que no respeta los deseos sexuales de otra persona y se sobrepasa. Puede ser protagonizada por un hombre o una mujer. Este abuso tiene consecuencias físicas y psicológicas. Este tipo de violencia produce un impacto emocional grave puesto que afecta a la intimidad de una persona y puede tener consecuencias graves a largo plazo.

Podemos distinguir dos tipos de abuso sexual:

a) **Abuso sexual sin contacto:** aquella violencia que se da sin contacto sexual con la víctima. Dentro de este tipo estaría el acoso, la pornografía, las posturas indecentes o el exhibicionismo.



Ejemplo:

Situación: Un compañero de trabajo de Juan trae fotos de mujeres desnudas y le hace mirarlas en los descansos. A Juan eso le pone nervioso.

Solución: Juan debería hablar en primer lugar con su compañero y decirle que no le enseñe esas fotos. Si eso no sirve de nada, deberá hablarlo con su jefe para que tome las medidas adecuadas.

b) **Abuso sexual con contacto:** aquella violencia en la que sí que hay contacto sexual con la víctima. Ejemplos de este tipo de abuso sexual serían los tocamientos, la masturbación o la penetración.



Ejemplo 1:

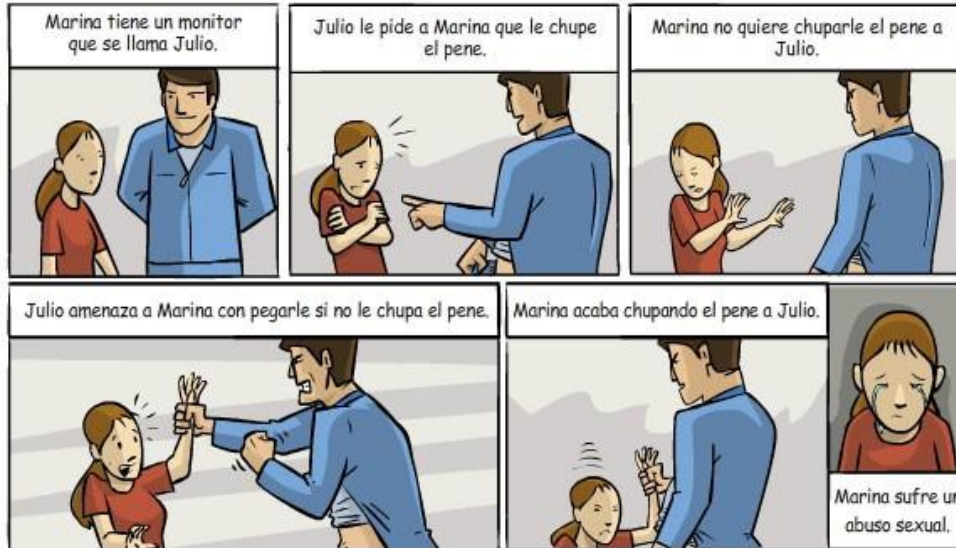
Situación: Pablo y su tío pasan juntos el fin de semana haciendo cosas divertidas. El tío de Pablo le compra regalos y le lleva al cine. Después, cuando están solos, el tío de Pablo desea que le toque el pene.

Solución: Pablo debe comunicárselo a sus padres lo antes posible, no debe sentir miedo ni vergüenza.





## Ejemplo 2:



Fuente: <http://www.nomasabusos.com/tu-espacio/que-es-un-abuso/que-es-el-abuso-fisico/>

## 2.3. Abuso verbal

El abuso verbal hace referencia a un acto de violencia psicológica que se manifiesta por medio de palabras que atacan o insultan, o que dicen cosas falsas de una persona. Es especialmente dañino cuando es negado, por lo que cuando ocurre esta circunstancia crea confusión en la víctima.



Fuente: [http://abril7.blogspot.com.es/2011\\_11\\_01\\_archive.html](http://abril7.blogspot.com.es/2011_11_01_archive.html)

Puede haber dos tipos de abuso verbal:

a) **Abuso verbal abierto:** se manifiesta en forma de explosiones de ira e insultos.



#### Ejemplo:

Situación: Pepe está en su puesto de trabajo y discute con un compañero y éste le insulta sin parar, día tras día.

Solución: Debe contárselo a su jefe lo antes posible para que le ayude a superar la situación.

- b) **Abuso verbal encubierto:** Es un abuso verbal que se produce de forma más sutil, más “disimulada” que el abuso verbal abierto. Un claro ejemplo sería un “lavado de cerebro” (significa que te manipulen sin que te des cuenta)



#### Ejemplo:

Situación: María mantiene una relación sentimental con una persona desde hace 2 años. Esta persona, en los últimos tres meses, sólo se dirige a María para decirle todo lo que hace mal y no valora nada de lo que ella hace.

Solución: Lo primero que debería hacer María en este caso es intentar hablar con su pareja, decirle lo que siente cuando le habla así y pedirle que cambie. Si después de la conversación estos abusos siguen dándose, debería contárselo a una persona cercana, que le inspire confianza y que le apoye.

## 2.4. Abuso emocional

El abuso emocional es una forma de maltrato psicológico de una persona a otra. Se trata de malos comportamientos y palabras como las humillaciones, insultos o gestos de desaprobación.

También es abuso emocional el hecho de no darle cuidados a una persona dependiente, como puede ser un bebé, un niño o una persona con discapacidad física que no puede moverse sin ayuda. Esto se denomina negligencia o abandono.



#### Ejemplo 1:

Situación: El hermano de Eduardo ha tenido un bebé. Eduardo va a su casa habitualmente para visitar a su sobrino y se da cuenta de que es habitual que el niño esté con el pañal manchado desde la mañana y nadie le cambia en todo el día. Eduardo

le pregunta a su hermano por qué lo hacen así y su hermano le dice que no se meta en cómo cuida a su hijo, que lo hace como él quiere. Eduardo se va a casa preocupado por el estado de salud de su sobrino, que llora mucho y está siempre revuelto y molesto.

Solución: Ante esta situación, Eduardo debería hablar con su madre (la abuela del bebé) para que ella hable con el hermano de Eduardo. Si tampoco hiciera caso a su madre, sería conveniente hablar con los servicios sociales, ya que a ese bebé no se le están dando los cuidados apropiados.



### Ejemplo 2:



Fuente: <http://www.nomasabuso.com/tu-espacio/que-es-un-abuso/que-es-el-abuso-psicologico/>



### Ejemplo 3:



Fuente: <http://www.nomasabusos.com/tu-espacio/que-es-un-abuso/que-es-la-negligencia-o-el-abandono/>

## 2.5. Abuso financiero

El abuso financiero se produce cuando una persona roba o se aprovecha de las pertenencias de otra persona.



### Ejemplo 1:

Situación: Te encuentras en casa de tu abuela con tu hermano y vuestra abuela os pide que vayáis al banco a sacarle un dinero que necesita. Vuestra abuela os tiene como personas autorizadas en su cartilla para que podáis sacar dinero cuando ella os lo pide. Una vez en el banco, tu hermano propone sacar 50€ más para quedárselos. Cuando le dices que no podéis hacer eso, que eso es robar, tu hermano te dice que no es la primera vez que lo hace, que no pasa nada porque la abuela no se entera.

Solución: Debes contárselo a tu abuela, ya que no se está dando cuenta de que su nieto mayor le está robando habitualmente.



### Ejemplo 2:



Fuente: <http://www.nomasabuso.com/tu-espacio/que-es-un-abuso/que-es-el-abuso-material-o-financiero/>

## 2.6. Abuso de poder

El abuso de poder se produce cuando una autoridad le pide a una persona que realice funciones o tareas que no tendría por qué hacer. Normalmente la persona que pide a la otra que haga algo tiene un cargo superior a la otra (por ejemplo, su jefe...) y se aprovecha de ello.



### Ejemplo:

Situación: Estás en tu puesto de trabajo y ya es la hora de salir, pero tu jefe se te acerca te pide que termines un informe que a él no le ha dado tiempo. Tú accedes y te quedas hasta las 10 de la noche. Es algo que hace habitualmente tu jefe.

Solución: Deberías hablarlo con tu jefe y hacerle entender que esta situación no debería ocurrir. Si no te hace caso deberías decírselo a una persona de confianza, que te ayudará a resolver la situación.

### 3. ESTRATEGIAS QUE UTILIZAN LOS AGRESORES

#### a) Utilización de secretos

Un secreto es algo que no se le puede contar a nadie, es decir, es algo que la persona debe guardar para sí misma y no hablarlo con otras personas. Las personas que abusan de otros, normalmente, suelen pedir a la víctima que mantenga en secreto las situaciones de abuso (por ejemplo, las acciones sexuales, los golpes...) porque saben que lo que hacen está mal y no quieren que se entere nadie más.

Normalmente, las personas que abusan suelen decirle a su víctima: *“Esto que vamos a hacer hoy, no se lo tienes que contar a nadie”* o *“Lo que hacemos juntos es algo especial y tiene que quedarse sólo entre nosotros”*

¿Qué puedes hacer ante esta situación? Si un secreto se refiere a situaciones de abuso, es importante comunicárselo rápidamente a una persona que te ofrezca seguridad. Ella sabrá cómo ayudarte y te ayudará a salir del problema.

#### b) Utilización de sobornos

Un soborno es se produce cuando una persona le da regalos, dinero o tiempo especial para estar juntos a otra persona para obligarle a hacer algo que no quiere o con lo que no está de acuerdo. Hay personas que pueden utilizar el soborno para conseguir que una persona mantenga relaciones sexuales con ellos.

Cuando hay un soborno, el que abusa suele decir frases como: *“Si te desnudas, te llevaré al cine”*, *“Te compraré algo especial si me tocas el pene”*, *“Podemos llegar a un trato especial si haces lo que yo te digo”* o *“Te daré unos regalos si haces lo que yo te pido”*.

¿Qué puedes hacer ante esta situación? Si te sucede algo así di “no” márchate y comunícaselo a una persona de tu confianza.

#### c) Utilización de amenazas

Una amenaza significa que una persona intenta meter miedo a otra para que haga algo que no quiere hacer. Normalmente la persona diría que no, pero tiene miedo. Las

amenazas suenan como esto: “Si lo cuentas te haré daño”, “Si lo cuentas, lesionaré a tus padre.”, “Aunque se lo digas a alguien, nunca te creerán” o “Si lo cuentas te mataré”

¿Qué puedes hacer ante esta situación? Si te sucede algo así, en cuanto puedas, comunícaselo a alguna persona que te ofrezca confianza y sepas que te va a creer y a ayudar.

## 4. CÓMO DETECTAR QUE SE ESTÁ SUFRIENDO ABUSO

En ocasiones, las personas que están siendo víctimas de un abuso tienen dificultades para saber realmente si están abusando de ellas o no, tienen dudas, no saben qué hacer... Para detectar si está sufriendo abuso, la persona tendría que valorar si tiene algunos de los siguientes pensamientos o sentimientos. En caso de que así sea, debería hablarlo con una persona de su máxima confianza, que le ayudará y apoyará.

Los sentimientos más habituales en personas que son víctimas de abuso son:

- Sentimos que no podemos hablar abiertamente con la otra persona acerca de las cosas que nos molestan.
- Tememos cuál puede ser la reacción de la otra persona si queremos hacer valer nuestros derechos.
- Sentimos que necesitamos el permiso o la aprobación de la otra persona para tomar decisiones o hacer lo que queremos hacer.
- Nos ridiculiza cuando expresamos lo que sentimos o necesitamos.
- Nos separa de los demás.
- Nos limita nuestro acceso al dinero, la independencia laboral o profesional.
- Interfiere constantemente en nuestra relación con los demás, diciéndonos lo que debemos hacer.
- Nos sentimos atrapados en una relación.
- No nos sentimos valorados, aceptados ni respetados.

Ante estos sentimientos, algunas preguntas que la persona que tiene dudas podría hacerse, para saber que estamos siendo víctimas de algún tipo de abuso serían las siguientes:

- ¿Se entromete en tus asuntos personales sin permiso?
- ¿Te grita, amenaza o dice cosas ofensivas? ¿Hace comentarios negativos sobre tu discapacidad?



- ¿Te roba dinero, cheques, tarjetas de crédito, medicamentos u otras posesiones personales?
- ¿Llega del trabajo borracho o drogado?
- ¿Descuida o ignora tus necesidades o retiene tus medicamentos?
- ¿Te presiona a comer rápido o a que se vaya a la cama temprano para poder irse pronto?
- ¿Te impide que controles tu silla de ruedas, teléfono u otro tipo de equipo?
- ¿Controla dónde vas, qué haces, a quién puedes ver?
- ¿Te chismea, amenaza, chantajea o manipula?
- ¿Te pega, pateo, abofetea o te hiere de cualquier manera, incluyendo la manipulación brusca?
- ¿Te presiona o toca sexualmente de maneras no deseadas?
- ¿Te impide que seas lo más sano/a e independiente posible bajo sus circunstancias?

Si actualmente nos identificamos con alguna de las opciones que están descritas, debemos comunicárselo lo antes posible a una persona que nos ofrezca confianza, para que nos ayude a salir de esta situación, y quizá tengamos que ponerlo en conocimiento de la ley, poniendo una denuncia.

## 5. CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia no es un hecho aislado, sino que se sucede en el tiempo y se compone de 3 fases:

- 1) **Fase de acumulación de la tensión:** Hay un aumento de la tensión que se produce poco a poco, entre los 2 miembros que protagonizan el abuso (víctima y la persona que agrede). Son pequeños roces, aumenta su malestar, se producen cambios repentinos en el estado de ánimo de la persona que agrede y que rápidamente empieza a causar daños, ya sea psicológicamente o físicamente.
- 2) **Fase de explosión o agresión:** Esta fase da lugar a la descarga a través de la agresión física, psicológica o sexual. Acaba cuando la persona que agrede toma conciencia de la gravedad de los hechos. Esta fase suele ser más breve que la anterior.
- 3) **Fase de arrepentimiento o reconciliación:** La persona que agrede muestra arrepentimiento por las agresiones cometidas y compromiso de no volver a ser violento. La víctima quiere creer que se ha tratado de una pérdida de control en un momento puntual y piensa que el con su ayuda va a cambiar y nunca se repetirá. Si la víctima ha puesto una denuncia anteriormente, es en esta fase donde la retira, porque cree a su agresor. Sin embargo es una equivocación, ya que el cambio que se nota en esta fase no suele ser duradero, y el ciclo vuelve a empezar.



Fuente: <http://www.yomuier.ipn.mx/Recursos/Paginas/Materiales-Did%C3%A1cticos.aspx>

## 6. CARACTERISTICAS DE LA PERSONA QUE ABUSA

Resulta difícil entender el comportamiento de las personas que ejercen el abuso, lo que piensan y lo que sienten. Normalmente, este tipo de situaciones de abuso, se basan en que la persona que abusa tiene emociones agradables (sentimientos de poder respecto a la otra persona...) cuando practica el abuso. La persona que abusa está situada siempre en una posición de poder sobre la víctima del abuso ya sea por edad, tamaño, posición o rol social.

No hay un perfil claro acerca de cómo es una persona que abusa, pero normalmente es alguien del entorno de la víctima, puede ser un familiar, un amigo, un profesor o el jefe. Aunque no todas las personas que ejercen el abuso son iguales, sí pueden señalarse algunas “pistas” que pueden ayudar a detectar a un abusador:

- Muestran inmadurez psicológica o emocional (es cuando una persona se comporta como si tuviera menos edad).
- A veces son personas que han sido víctimas de abuso cuando eran niños, o testigos de abusos, y no han podido aprender cómo comportarse adecuadamente.
- Personas inseguras, posesivas y celosas.
- Tienen la necesidad de controlarlo todo.
- Mantienen relaciones poco profundas con diferentes personas.
- Tienen la capacidad de engañar a los demás y a él/ella mismo/a.
- Culpan a los demás de sus propios problemas.
- Amenazan a la víctima.
- Insultan, humillan, atacan verbalmente o físicamente a la víctima.
- Usan castigos y recompensas para manipular emocionalmente a la víctima.
- Se meten en la vida de la víctima.
- Necesita dominar las conversaciones, ideas y necesita ser el centro de atención en todo momento.

- Ignora a la víctima en todo momento.
- Hace sentirse a la víctima culpable de lo que está pasando.

## 7. ¿QUÉ SIENTE LA PERSONA VÍCTIMA DE ABUSOS?

Cuando una persona está siendo víctima de algún tipo de abuso se producen sentimientos y formas de actuar, que antes no ocurrían respecto a sí mismo, en relación con los amigos, con la familia...

Algunos de los sentimientos y de los cambios en el comportamiento que aparecen son:

### **Respecto a uno mismo**

#### ☐ Sentimientos de inferioridad

- Baja autoestima
- No reconoce sus fallos y asume responsabilidades

### **Respecto a los iguales** (amigos, compañeros...)

- Se aparta del grupo
- Evita la convivencia
- Mentiras fantásticas

### **Respecto a otros adultos** (monitores, superiores, familia...)

- Desconfianza en el adulto
- Se refugian en la mentira, sobre uno mismo, sobre la familia, sobre lo que ocurre...

### **Rasgos generales de carácter**

- Ocultación de sentimientos
- Sentimientos de humillación
- Dificultad para dar y recibir afecto
- Frecuente ensoñación

## 8. CONSECUENCIAS DE UN ABUSO

Normalmente, cuando una persona ha vivido situaciones de cualquier tipo de maltrato se producen, en ella, una serie de síntomas. Uno de los más comunes es el trastorno de estrés postraumático. Son sentimientos que se desarrollan tras enfrentarnos a situaciones que ponen en peligro nuestra integridad física o psicológica.

Podemos dividir estos síntomas en tres subgrupos:

- Síntomas de re-experimentación: Significa volver a revivir el abuso. Por ejemplo: tener pesadillas acerca del abuso, recordar constantemente lo vivido o sentir malestar al recordarlo.
- Síntomas de evitación: Son síntomas relacionados con no querer saber nada del abuso ya que su recuerdo provoca demasiado malestar. Por ejemplo: evitar pensar en ello, evitar a ciertas personas o situaciones que lo recuerdan, no tener ganas de hacer cosas que antes le apetecía realizar o pensar que no hay futuro posible.
- Síntomas de hiperactivación: Son aquellos síntomas relacionados con un aumento en la activación del cuerpo. Por ejemplo: no poder concentrarse, dificultades para dormir.

También puede aparecer depresión, baja autoestima, dificultad para adaptarse al medio en el que vives, incluso en casos extremos, pensar en el suicidio. Lo importante que debes saber es que estos problemas son una consecuencia de la situación que has vivido. No es algo raro, ni eres una persona anormal y no debes olvidar que estos problemas tienen solución.

## 9. QUÉ HACER ANTE SITUACIONES DE ABUSO

A continuación, se muestran una serie de recomendaciones, que deberías tener en cuenta en caso de estar siendo víctima de un episodio de abuso, o de haberlo sufrido en el pasado.

1. Trabaja tu autoestima y tu independencia con ayuda de un profesional.
2. Comparte lo que te sucede con personas que te entiendan y apoyen.
3. Evita todo contacto con personas que apoyen tus miedos o sentimientos de culpa.
4. Debes recuperar el control de tu vida lo antes posible, comenzar a tomar decisiones por ti mismo/a.
5. Lleva un diario contigo, donde puedas escribir las fechas, las formas y motivos del abuso. ( la persona que abusa de ti no lo puede ver).
6. No te avergüences de lo que está sucediendo, no es tu culpa.
- 7 . Poco a poco tienen que ir desapareciendo los sentimientos de culpabilidad, e irán apareciendo otros de fortaleza y superación.
8. Una vez hayas terminado con la situación abusiva, no pienses más en el pasado, tienes que enfocarte en un futuro feliz.
9. No quieras ayudar a la persona que está abusando de ti. Tú no puedes resolver su problema.
10. Poco a poco iras recuperando relaciones de respeto y confianza y esto hará que tu autoestima aumente

## 10. DÓNDE ACUDIR CUANDO SE ES VÍCTIMA DE ABUSO

Ante la sospecha de que se está siendo víctima de un abuso, se puede acudir a diferentes lugares en los que proporcionarán información a la víctima y le ayudarán a superar esta situación.

- Guardia Civil
- Policía Nacional
- Policía Local
- Juzgado de Guardia
- Servicio de Asistencia a la víctima
- Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogados
- Servicios Sociales

<b>SEDES DE LAS OFICINAS DE ASISTENCIA A LAS VÍCTIMAS</b>				
<b>Municipios</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Fax</b>	<b>Correo electrónico</b>
Zaragoza	Av. Ranillas, 89-87 CP: 50018	976208080	976397285	oav.justicia.zgz@aragon.es
Huesca	C/Moya 4 CP:22071	974290141	974290141	victimas.huesca@justicia.es
Teruel	Pza. San Juan, 6 CP:44071	978647543	978647543	victimas.teruel@justicia.es



## 11. PONER UNA DENUNCIA

Cuando una persona es víctima de un abuso debemos poner una denuncia, para que la justicia se haga cargo del caso y preste la ayuda necesaria.

En la denuncia se debe poner toda la información relevante que se pueda aportar:

- Si es la primera vez que se recibe la agresión.
- Si hubiera habido otras agresiones, los motivos por los que no se denunció antes.
- Si ha habido abusos anteriores, explicar todo lo que se recuerde: cómo fue el hecho, la fecha en la que se produjo y qué hizo que se desencadenara la agresión.
- Es importante que se informe si se han presentado denuncias con anterioridad, y si ha existido condena previa para presentar una completa documentación.
- Las medidas de protección personal que le podrían interesar a la víctima, que fueran acordadas judicialmente.
- Referencia acerca de si el agresor dispone de armas en su domicilio.

Es recomendable que si cuando una persona vaya a denunciar, acuda con alguien de confianza. La víctima en ningún caso tiene que avergonzarse por la situación. Es importante que crea en sí misma.

Aunque sea un proceso largo, y se haga complicado por la re-experimentación de las vivencias desagradables, la víctima debe pensar que será la mejor manera para acabar con la situación.

## 12. CÓMO ACTUAR SI SE SUFREN LESIONES

En caso de sufrir lesiones, lo primero que tiene que hacer la víctima es acudir a un Centro Médico y solicitar que le hagan un reconocimiento completo. Después tiene que solicitar un parte de lesiones y explicar en qué circunstancias y por qué se ha producido la lesión.

Una vez tenga todos esos documentos, debe presentarse en la comisaría más cercana y poner una denuncia contra el agresor. También puede denunciar una persona distinta a la víctima, su identidad será mantenida en secreto por la Policía.

Se puede dar el caso de no sufrir lesiones visibles, es decir, que se dé violencia psicológica. Igualmente que en el caso anterior se puede denunciar en la Policía o en los Juzgados de Familia para que se tomen medidas de seguridad inmediatamente.

Los jueces de familia deben dar protección a las víctimas y al grupo familiar.

\* NOTA: Para concluir con la elaboración del manual es necesario tener en cuenta que muchas personas con discapacidad intelectual, son víctimas de abusos diariamente. La problemática que se plantea es que estas personas tienen miedo o sienten vergüenza por contar lo que les está sucediendo. Este manual tiene como objetivo dar una respuesta a todas las dudas de estas personas, ayudarles a que no se sientan solas, sepan cómo actuar y dónde buscar apoyo.