

# GUÍA

PREVENCIÓN  
DE LAS  
VIOLENCIAS  
DE GÉNERO  
EN MUJERES  
MIGRANTES

# 2025



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



NoMásViolencia

## 1. La violencia no empieza con un golpe

La violencia de género no comienza con una agresión física. Empieza con el control.

Empieza cuando alguien:

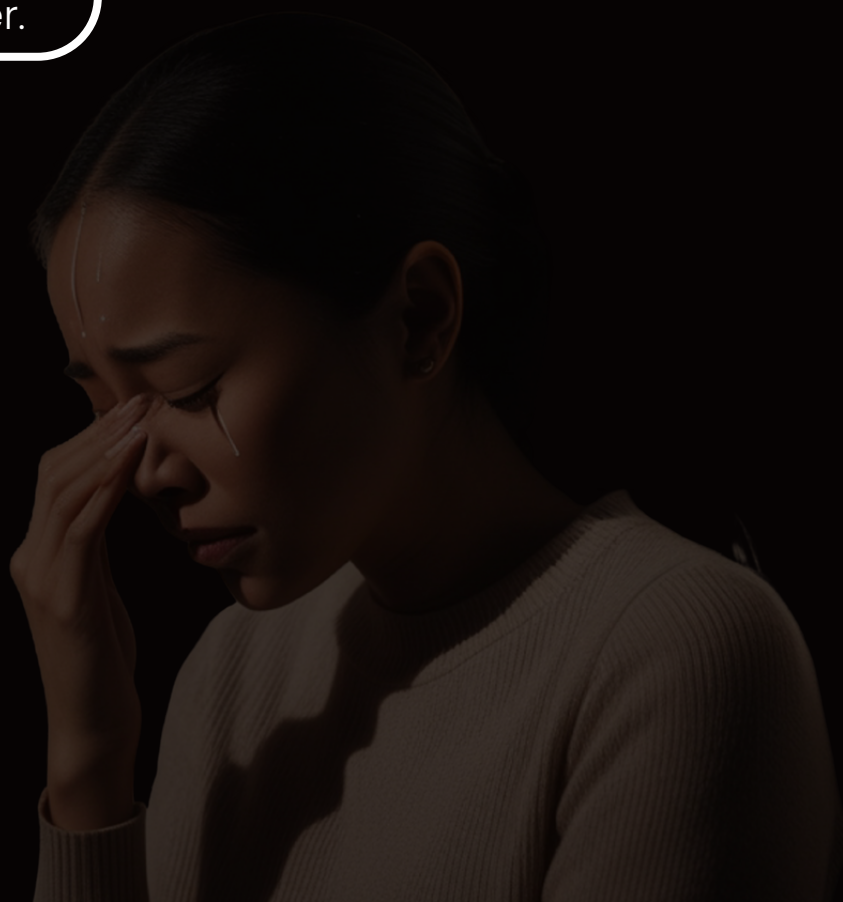
- Decide con quién puedes hablar.
- Revisa tu teléfono.
- Controla tu dinero.
- Te humilla "en broma".
- Te aísla de tu entorno.

La violencia es progresiva. Y cuanto antes se detecta, antes se puede frenar.

## 2. ¿Qué es la violencia de género?

Es la violencia que se ejerce contra las mujeres por parte de sus parejas o exparejas con el objetivo de dominar, controlar y causar daño.

No es un conflicto puntual.  
No es una discusión aislada.  
Es una estrategia de poder.



### 3. Formas de violencia (no todas dejan marcas visibles)

La violencia puede ser:

#### **Física**

Golpes, empujones, agresiones.

#### **Psicológica**

Insultos, humillaciones, amenazas, chantaje emocional.

#### **Sexual**

Relaciones sin consentimiento, presión o coerción.

#### **Económica**

Control del dinero, prohibición de trabajar, dependencia forzada.

#### **Social**

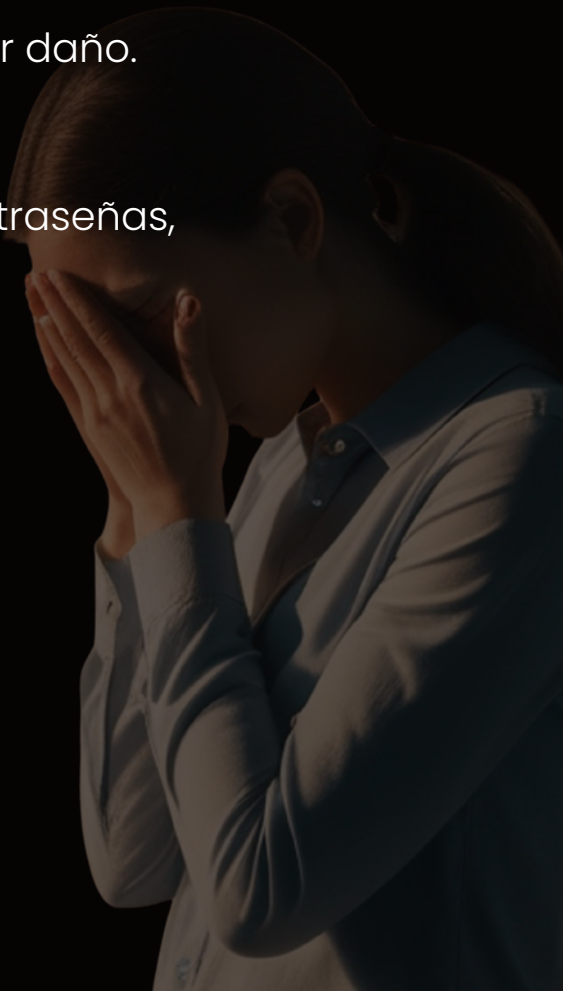
Aislamiento de amistades y familiares.

#### **Vicaria**

Uso de hijos/as u otras personas para hacer daño.

#### **Digital**

Control de redes sociales, exigencia de contraseñas, amenazas con publicar contenido íntimo.



#### **4. Cuando ser mujer y migrante aumenta la vulnerabilidad**

Para muchas mujeres migrantes, la violencia no termina al cruzar una frontera.

Puede estar presente:

- En el país de origen.
- Durante el tránsito migratorio.
- En el país de destino.

Factores que aumentan el riesgo:

- Dependencia económica.
- Miedo a denunciar por situación administrativa.
- Barreras idiomáticas.
- Ausencia de red de apoyo.
- Desinformación sobre derechos.

La violencia se agrava cuando el agresor utiliza el estatus migratorio como amenaza.

#### **5. Señales de alerta que no debes ignorar**

- Te amenaza con denunciarte para que pierdas tus papeles.
- Controla tu documentación.
- Te impide aprender el idioma.
- Te dice que nadie te ayudará por ser extranjera.
- Minimiza lo que sientes.
- Te hace dudar de tu propia percepción.

Si hay miedo constante, no es una relación sana.

## 6. Tus derechos en España

Si eres víctima de violencia de género, tienes derecho a:

- Protección inmediata.
- Atención psicológica y jurídica gratuita.
- Alojamiento seguro.
- Asistencia sanitaria.
- Autorización de residencia y trabajo si se acredita tu condición de víctima.

No necesitas tener nacionalidad española para estar protegida. La ley protege a todas las mujeres.

## 7. ¿Dónde pedir ayuda?

**016.** Gratuito. 24 horas. Confidencial. No deja rastro en la factura. Disponible en 53 idiomas.

También puedes acudir a:

- Servicios sociales municipales.
- Centros de la mujer.
- Unidades policiales especializadas (UFAM).
- ONG especializadas en atención a mujeres migrantes.

Pedir ayuda no es traicionar. Es proteger tu vida.

## 8. Si eres testigo

No minimices.

No culpes.

No preguntes “¿por qué no se va?”.

Escucha.

Informa.

Acompaña.

La prevención es responsabilidad colectiva.

**La violencia se sostiene en el silencio. La información  
rompe el control.**

**#NoMásViolencia**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



NoMás**Violencia**