



IMAGINA_

www.lasolvidadas.org



GUÍA PRÁCTICA DE **AUTODEFENSA**

PARA MUJERES TRANS* EN CONTEXTO DE PROSTITUCIÓN

Herramientas emocionales, físicas y digitales para el cuidado individual y colectivo



GUÍA PRÁCTICA

ANTES DE EMPEZAR

Esta guía nace del derecho fundamental a la seguridad, la dignidad y la vida de las mujeres trans* en contexto de prostitución.

Está pensada para brindar herramientas prácticas de autoprotección física, emocional y colectiva para quienes ejercen el trabajo sexual en la calle, en pisos o en otros espacios.

AUTODEFENSA COTIDIANA

La autodefensa no se trata de "pelear", sino de prevenir, reconocer violencias, protegernos y fortalecer nuestras redes.

Aquí encontrarás herramientas que pueden ayudarte a cuidarte y acompañar a otras.

"Tu bienestar no es un lujo. Es parte de tu seguridad."

LO QUE ENCONTRARÁS AQUÍ

- Enfoque interseccional que reconoce múltiples discriminaciones.
- Herramientas prácticas de autocuidado emocional y físico.
- Técnicas de defensa personal adaptadas a tu realidad.
- Recursos tecnológicos y legales de apoyo.
- Estrategias de prevención y evaluación de riesgos.
- Protección de identidad digital y prevención de violencia online.

USO DE LA GUÍA



CASA

Vuelve a la portada



MENÚ

Abre el índice interactivo.



FLECHAS

Retroceden o avanzan una página.

Nota: En el índice interactivo, cada número y cada título enlazan directamente a su sección.



ÍNDICE

1 AUTODEFENSA EMOCIONAL Y PSICOLÓGICA

Límites, respiración consciente, espacios seguros de apoyo mutuo

2 PREVENCIÓN Y LECTURA DEL ENTORNO

Evaluación del entorno, señales de alerta, códigos, pactos de condiciones

3 DEFENSA FÍSICA

Postura, técnicas de escape, objetos de protección, defensa corporal

4 RECURSOS Y TECNOLOGÍA

Ubicación en tiempo real, teléfonos de emergencia, AlertCops, checklist

5 APOYO LEGAL Y COMUNITARIO

Denuncias, derechos ante detenciones, contactos de apoyo comunitario

6 VIOLENCIA DIGITAL

Protección de identidad, control de publicaciones, configuración de privacidad

7 AUTODEFENSA INTERSECCIONAL

Opresiones múltiples, apoyo mutuo, sanación tras la violencia



HABLAMOS

Contacto, servicios gratuitos y confidenciales — C/Rosario 17, Madrid



NO

1

**AUTODEFENSA
EMOCIONAL Y PSICOLÓGICA**



IDENTIFICA Y DEFIENDE TUS LÍMITES

Reconocer tus límites es darte permiso para decir "no" cuando algo te incomoda, te pone en riesgo o simplemente no quieres hacerlo. Establecer límites claros no es egoísmo ni debilidad: es autocuidado y protección. Tu seguridad siempre va primero.

ESCUCHA TU CUERPO

Si sientes tensión, nervios, sudoración o incomodidad, tu cuerpo te está dando una señal importante. Presta atención a esas señales físicas que te alertan antes de que la situación escale.

TIENES DERECHO A DECIR NO

No necesitas justificar por qué. Tu seguridad siempre va primero. Poner límites es autocuidado, no confrontación. Nadie tiene derecho a presionarte o violentarte.

FRASES QUE PUEDES USAR

"Así no trabajo."

"Si no respetas mis condiciones, no seguimos."

"No me siento cómoda con eso."

"Eso no está dentro de lo que ofrezco."

"Necesito irme ahora."

"Eso no lo hago."

SITUACIONES PRÁCTICAS · FRASES MODELO

SITUACIÓN 1 · PRESIÓN EN EL SERVICIO

Un cliente quiere realizar una práctica que no pactaste. Dí con claridad: "Eso no está en lo que hemos acordado. Si quieres podemos renegociar; si no, terminamos aquí." Mantén el contacto visual y la postura firme.

SITUACIÓN 2 · INSTINTO DE ALARMA

Sientes incomodidad ante una persona desconocida. Escucha esa sensación. Puedes decir: "Necesito hablar un momento con alguien primero" y alejarte para evaluar la situación con calma. Aunque no sepas exactamente por qué, puedes negarte. Confía en tu intuición.

SITUACIÓN 3 · CAMBIO DE CONDICIONES

Alguien intenta cambiar las condiciones acordadas en el momento. Repite con calma pero con firmeza: "Ya acordamos las condiciones. No voy a cambiarlas ahora." Si insiste, no sigas adelante.

SITUACIÓN 4 · CUANDO ESTÁS CANSADA

Si estás cansada o emocionalmente inestable, puedes parar. Tu bienestar es prioritario. Di: "No me siento bien hoy, voy a tener que parar."



OTRAS FORMAS DE DECIR NO

A veces decir "no" de forma directa puede ser arriesgado o generar tensión. Existen otras estrategias efectivas para protegerte sin confrontación directa.

ESTRATEGIA	CÓMO FUNCIONA / IMPACTO
<p>EXCUSAS DE SALIDA</p> <p>"Me están esperando en otro lugar, no puedo quedarme." "No me siento bien, voy a tener que parar por hoy."</p>	<p>Desactivan sin confrontar. Especialmente útiles si hay tensión o posible agresividad. La excusa le da una salida sin perder cara.</p>
<p>CREAR UNA SALIDA CON AYUDA EXTERNA</p> <p>Llamadas simuladas, mensajes con ubicación en tiempo real, alguien que te pase a buscar de forma inesperada.</p>	<p>Te puede ayudar a salir de una situación comprometida de manera segura, sin confrontación directa.</p>
<p>TÉCNICA DEL ENFRIAMIENTO</p> <p>"Después lo hablamos, ahora no puedo." "Dejemos que pase este momento y vemos."</p>	<p>Sirve para ganar tiempo y ver si la persona se calma, pierde interés, o si tú logras escapar o pedir ayuda.</p>

Recuerda siempre: si alguien insiste o cambia lo acordado, decir no es protección. No cedas ante la presión. Tu cuerpo y tu seguridad no se negocian.

CHECKLIST DE AUTOPROTECCIÓN EMOCIONAL

- ¿Has podido dormir y descansar suficiente?
- ¿Tienes una persona de confianza a quien puedes avisar antes de empezar?
- ¿Tu teléfono tiene batería y los contactos de emergencia guardados?
- ¿Has identificado si hoy estás en un estado emocional vulnerable o estable?
- ¿Tienes claras cuáles son tus condiciones de hoy y estás lista para comunicarlas?
- ¿Sabes cómo pedir ayuda si algo va mal?

PARA FORTALECER TUS LÍMITES

Escribe una lista de tus líneas rojas, es decir, aquellos límites que para ti no son negociables. Practica decir "NO" en voz alta frente al espejo para ganar confianza y naturalidad. Comparte tus límites con tus compañeras para que te ayuden a sostenerlos si es necesario.



RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y ESPACIOS SEGUROS

Fortalecer tu estado emocional es fundamental para afrontar situaciones tensas o violentas. La autodefensa emocional te permite mantener el control, tomar decisiones claras y proteger tu bienestar psicológico en momentos de presión o peligro.

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración consciente es una herramienta simple pero poderosa para calmar tu mente y tu cuerpo cuando te sientes nerviosa, desbordada o incluso en peligro. Puedes hacerlo mientras estás quieta o en movimiento, y nadie tiene que notar que lo estás haciendo.

INHALA

Por la nariz 4 segundos

SOSTÉN

Retén el aire 4 segundos

EXHALA

Por la boca 6 segundos

REPITE

3 a 5 veces

¿CUÁNDO USARLA?

- Antes de un encuentro con alguien nuevo.
- Si te sientes nerviosa y no puedes salir aún.
- Después de una situación tensa o de violencia.
- Al tomar decisiones importantes sobre tu seguridad.

ESPACIOS SEGUROS DE APOYO MUTUO

Los espacios seguros son entornos donde puedes ser tú misma sin miedo a la discriminación o el rechazo. Son lugares, físicos o virtuales, donde te sientes escuchada, protegida y valorada.

¿CÓMO RECONOCER UN ESPACIO SEGURO?

- Puedes hablar sin miedo a ser juzgada.
- Hay respeto por tu identidad, tu medio de vida y tus decisiones.
- Se promueve el cuidado colectivo y el acompañamiento.
- No se toleran actitudes transfóbicas, racistas, clasistas ni putofóbicas.

¿CÓMO CONSTRUIRLO O SOSTENERLO?

- Acude a colectivos, grupos de trabajadoras sexuales o redes LGTBIQA+ locales.
- Si no encuentras un espacio, créalo con otras compañeras. Un grupo de WhatsApp puede ser el inicio.
- Cuida tus relaciones con quienes te respetan y no te exigen cambiar para aceptarte.
- Pon límites también dentro del grupo: la horizontalidad, el respeto mutuo y la escucha son clave.

ESPACIOS DE EMERGENCIA

- Organizaciones de confianza (Imagina MÁS u otras).
- Farmacias de guardia.
- Hospitales y urgencias.

APOYO COTIDIANO

- Grupos de compañeras y redes de trabajo sexual organizado.
- Centros comunitarios y asociaciones de tu barrio.
- Espacios de ocio o cultura donde te sientas bien.
- Contacto con personas de confianza.

"La autodefensa emocional no es endurecerte. Es aprender a reconocer lo que sientes y actuar desde ese conocimiento, no desde el miedo."



2

PREVENCIÓN Y LECTURA DEL ENTORNO



EVALUACIÓN DEL CLIENTE Y SEÑALES DE ALERTA

Minimizar riesgos mediante la observación y la planificación es clave para la autodefensa. Aunque no todas las violencias son previsibles, nuestra intuición puede alertarnos. Aprender a evaluar el entorno ayuda a tomar decisiones informadas antes de que una situación se vuelva peligrosa.

LENGUAJE Y ACTITUD

¿Es respetuoso? ¿Escucha tus condiciones? ¿Insiste demasiado en cambiar lo acordado? Un cliente respetuoso respeta tus límites desde el inicio.

CAMBIOS DE ÚLTIMO MOMENTO

¿Cambia el lugar o lo pactado sin consultarte? Los cambios no consensuados generan riesgo.

EVASIÓN Y NERVIOSISMO

Evade tus preguntas o actúa de forma nerviosa o agresiva sin motivo aparente.

RECHAZO DE PROTECCIÓN

No acepta el uso del preservativo cuando tú lo planteas como condición. Línea roja: es tu cuerpo y tu salud.

PROPUESTAS INSEGURAS

Propone prácticas inseguras o el consumo de sustancias insistentemente. Si insiste tras tu negativa, es una bandera roja clara.

ACTITUDES DISCRIMINATORIAS

Actitudes transfóbicas, despectivas o irrespetuosas hacia tu identidad. El desprecio puede escalar a violencia.

Importante: no todas las violencias se pueden prever, pero confía en tu intuición. Actúa antes de que el peligro se haga real.

CHECKLIST DE RESPUESTA

- Recuerda tus límites y reitéralos con firmeza y claridad.
- Busca excusas para finalizar el encuentro si te sientes incómoda o insegura.
- Usa códigos para alertar a compañeras si es posible.
- Si puedes, mantén tu teléfono a mano para llamar o enviar un mensaje de emergencia.
- En último caso, prepárate para escapar o pedir ayuda en voz alta.

Lee el entorno. Identifica salidas, cámaras y personas de confianza antes de necesitarlas.



SEMÁFORO DE RIESGO · TRES NIVELES

Evalúa cada situación con este sistema. Tu objetivo es mantener el verde, detectar el amarillo a tiempo y evitar el rojo.

VERDE · SEGURO

- Es respetuoso/a.
- Escucha tus límites.
- Datos claros.
- Sin cambios sorpresa.
- Comunicación fluida.
- Zona conocida y transitada.
- Persona identificada previamente.
- Condiciones acordadas con claridad.
- Compañera sabe dónde estás.
- Teléfono cargado y accesible.

→ PROCEDE CON CONFIANZA

AMARILLO · PRECAUCIÓN

- Actitud dudosa.
- Presiona levemente.
- Quiere cambiar algo.
- Nerviosismo anómalo.
- Evasión parcial.
- Comportamiento irregular.
- Zona poco transitada.
- Condiciones cambian in situ.
- Nadie sabe dónde estás.
- Dificultad para comunicarte.

→ RECONSIDERA Y VIGILA

ROJO · PELIGRO

- Agresivo o despectivo.
- Insiste demasiado.
- Rechaza el preservativo.
- Actitudes transfóbicas.
- Cambios sin aviso.
- Agresión verbal o amenazas.
- Intentos de retención.
- Más personas de las pactadas.
- Peligro físico inminente.
- Sin vía de salida visible.

ACTIVA PROTOCOLO DE EMERGENCIA · 112

COMPORTAMIENTO VERBAL

- Presiona o insiste cuando le dices que no.
- Quiere cambiar las condiciones en el último momento.
- Menosprecia o humilla de forma sistemática.
- Hace preguntas muy personales e intrusivas.
- Su tono se vuelve amenazante o controlador.

COMPORTAMIENTO FÍSICO / ESPACIAL

- Bloquea salidas o limita tu libertad de movimiento.
- Se acerca demasiado sin tu consentimiento.
- Aparece en zonas que no esperabas.
- Hay más personas de las acordadas previamente.
- Gestos bruscos o postura intimidatoria.



CÓDIGOS SEGUROS Y RECONOCIMIENTO DEL ENTORNO

Establecer códigos de comunicación con tus compañeras puede salvarte en situaciones de emergencia. Estos códigos permiten pedir ayuda de manera discreta sin alertar a posibles agresores.

TIPO DE CÓDIGO	EJEMPLO	SIGNIFICADO	CUÁNDO USARLO
PALABRA CLAVE NEUTRA	"¿Quieres un café?" / "¿Me prestas un mechero?"	Necesito ayuda o estoy en peligro.	Cuando estás cerca de una compañera y no puedes hablar libremente.
CONFIRMACIÓN DE SEGURIDAD	"Llegué bien" (texto o audio)	Todo está bien, estoy a salvo.	Enviar siempre al llegar o al terminar.
CÓDIGO DE PELIGRO INMINENTE	"SOS" / código acordado	Peligro real: llama al 112 o ven.	Solo cuando hay riesgo real de violencia o retención.
MENSAJE CON UBICACIÓN	"Estoy en [calle/lugar]" + PIN de Google Maps	Comparte tu ubicación exacta.	Al inicio del servicio y si cambias de lugar.
SEÑAL VISUAL	Pañuelo rojo = peligro / verde = todo bien	Estado de seguridad sin usar teléfono.	En zonas de trabajo donde os veis entre compañeras.
LLAMADA SIMULADA	Una compañera llama diciendo "te espero en 5 min".	Excusa para salir sin confrontar.	Cuando necesitas marcharte sin generar conflicto.

RECONOCIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA ZONA

ELEMENTO	QUÉ OBSERVAR	POR QUÉ IMPORTA
ILUMINACIÓN	¿Hay zonas muy oscuras? ¿Desde dónde te pueden ver pero tú no ves a quien viene?	La oscuridad aumenta el riesgo. Elige siempre la zona con más luz.
CÁMARAS DE SEGURIDAD	Identifica cámaras visibles en fachadas, comercios o semáforos.	Pueden disuadir violencias y servir como evidencia.
PERSONAS Y MOVIMIENTO	¿Hay gente neutral? ¿Alguien que te inspira confianza? ¿Grupos que generan inquietud?	Identificar aliados o amenazas antes del riesgo.
VEHÍCULOS SOSPECHOSOS	Atención a vehículos que se mueven despacio o dan vueltas repetidas.	Puede indicar seguimiento, acecho o preparación de una agresión.
PUNTOS DE SALIDA	Ubica salidas, escaleras, callejones con gente. Memoriza dos rutas alternativas.	Tenerlo memorizado salva segundos críticos.
COBERTURA MÓVIL	Comprueba que tienes cobertura y saldo en la zona antes de necesitar llamar.	Una zona sin cobertura puede dejarte incomunicada en una emergencia.



PACTO DE CONDICIONES

Definir claramente lo que aceptas y lo que no antes de cualquier encuentro te protege de situaciones incómodas o peligrosas, y refuerza tu autonomía sobre tu cuerpo y tu trabajo. El pacto de condiciones es tu primera línea de defensa.

ELEMENTOS CLAVE DEL PACTO



1

LUGAR Y HORA EXACTOS

Define dónde y cuándo será el encuentro. No aceptes cambios de última hora sin tu consentimiento.

2

DURACIÓN Y PRECIO

Tiempo estimado del servicio y forma de pago acordada. Aclara si es por horas, servicios o cantidad fija.

3

CONDICIONES ESPECÍFICAS

Uso de preservativo, prácticas permitidas, límites físicos y emocionales. Sé clara: esto no es negociable.

4

NÚMERO DE PERSONAS

Cuántas personas estarán presentes. Si hay más de lo pactado, tienes derecho a negarte o pedir compensación.

CÓMO COMUNICAR TUS CONDICIONES

- Sé firme y clara en comunicar tus términos. No pidas disculpas por protegerte.
- Repite si es necesario para evitar malentendidos deliberados.
- No temas decir "no" si no se respetan tus condiciones. Puedes cancelar en cualquier momento. Si algo cambia en el momento, tienes derecho a reconsiderar. Tu seguridad va primero.

"Conocer tu entorno y establecer condiciones claras antes de cada encuentro reduce significativamente los riesgos. La prevención es la forma más efectiva de autodefensa."



NO

3

AUTODEFENSA
FÍSICA



POSTURA, DEFENSA CORPORAL Y HERRAMIENTAS

Saber cómo reaccionar físicamente puede darte segundos vitales para escapar o pedir ayuda. No se trata de pelear, sino de proteger tu integridad.

LENGUAJE CORPORAL · POSTURA Y PRESENCIA

Tu cuerpo comunica incluso antes de que digas una palabra. Una postura segura y un lenguaje corporal firme pueden disuadir a posibles agresores.

ESPALDA RECTA

Transmite que tienes el control y estás lista para reaccionar.

PIES FIRMES

Estabilidad y movimiento rápido. Pies al ancho de los hombros.

CABEZA ERGUIDA

Demuestra alerta y preparación. No mires hacia abajo pasivamente.

BRAZOS RELAJADOS

Lista para reaccionar sin parecer amenazante. No cruces los brazos.

MIRADA DIRECTA

Proyecta fortaleza. La mirada evasiva puede sugerir vulnerabilidad.

RESPIRACIÓN

Controlada. Te ayuda a mantener la calma y la claridad mental.

Consejo práctico · Practica frente al espejo o con amigas. Recuerda: la confianza se ve, y los agresores buscan objetivos fáciles.

REGLA FUNDAMENTAL

No te exijas movimientos complejos sin entrenamiento. Prioriza siempre salir de la situación. La huida es siempre una opción válida y más segura.

¿CÓMO PRACTICAR?

- Talleres de defensa personal o espacios seguros en tu comunidad.
- Practica movimientos en casa con amigas o frente al espejo.
- Aprende a usar objetos cotidianos (bolsa, llaves, teléfono).

TÉCNICAS BÁSICAS · ESCAPE Y DEFENSA

La defensa física es el último recurso cuando la prevención y la evasión no funcionan.

GOLPEAR PUNTOS SENSIBLES

Ojos, nariz, garganta, ingles y rodillas para desorientar y ganar tiempo.

LIBERARTE DE AGARRES

Si te cogen de la muñeca, gira hacia el pulgar. Si te sujetan por atrás, baja el centro de gravedad y usa los codos.

USAR EL PESO CORPORAL

Busca desequilibrar con movimientos rápidos y bruscos. A veces caer puede darte ventaja.

GRITAR Y LLAMAR LA ATENCIÓN

Puede alertar a otros, confundir al agresor y darte segundos para escapar.

ZONA	EFEECTO
Ojos	Ceguera temporal. Efecto desorientador inmediato.
Nariz	Dolor intenso, lagrimeo. Rompe la concentración.
Garganta	Afecta la respiración. Sensible a presión o golpe seco.
Ingles	Zona extremadamente sensible. Libera agarres.
Rodillas	Articulación vulnerable. Un golpe lateral desequilibra.
Empeine	Pisar fuerte si te sujetan por detrás.



HERRAMIENTAS DE AUTODEFENSA Y OBJETOS COTIDIANOS

Dispositivos legales y accesibles que puedes llevar contigo para protegerte en situaciones de riesgo. Conocer cómo usarlos correctamente puede marcar la diferencia en momentos críticos.

SPRAY DE PIMIENTA

Lanza un aerosol irritante que causa ardor temporal en ojos y piel. Muy efectivo a corta distancia.

- Apunta desde 1-2 metros de distancia.
- Rocía ráfagas cortas y escapa inmediatamente.
- Ten cuidado de no usarlo contra el viento.

SILBATO DE EMERGENCIA

Herramienta simple pero efectiva para llamar la atención y alertar a otras personas.

- Úsalo sin dudar en situaciones de peligro inmediato.
- Ideal para llevar a mano en espacios oscuros.
- Es legal en prácticamente todos los países.

LINTERNA TÁCTICA

Deslumbra temporalmente al agresor. Puede usarse para golpear en defensa. Muy útil en espacios oscuros donde trabajas.

- Ideal para llevar a mano en espacios oscuros.
- Doble función: luz y defensa.

DEFENSOR ELECTROESTÁTICO

Genera una descarga eléctrica que incapacita temporalmente sin causar daño permanente. Requiere proximidad para ser efectivo.

- Verifica la legalidad en tu región.

Los objetos que llevas siempre encima pueden transformarse en herramientas de defensa rápida efectiva. La clave está en conocer cómo usarlos estratégicamente y tenerlos siempre accesibles.

OBJETO	CÓMO USARLO DEFENSIVAMENTE	VENTAJA CLAVE	LEGALIDAD
LLAVES	Colócalas entre los dedos. Golpear en zonas sensibles: cara, cuello, brazo del agresor.	Siempre encima, no levanta sospechas.	LEGAL
BOLSO O BOLSA	Úsalo para bloquear golpes, golpear en la cabeza o crear distancia.	Cuanto más pesado, más efectivo.	LEGAL
TELÉFONO MÓVIL	Como objeto de impacto en momento extremo. Para grabar, alertar o llamar con auriculares.	Doble función: defensa + alarma.	LEGAL
TACONES	El tacón puede usarse para golpear con fuerza o pisotear el pie del agresor.	Impacto concentrado en punto pequeño.	LEGAL
PARAGUAS O BASTÓN	Crear distancia, bloquear, golpear en pecho o piernas, empujar.	Alcance: mantiene distancia sin contacto.	LEGAL
BOLI O ROTULADOR RÍGIDO	Apretar y presionar en manos, brazos o cara del agresor para liberar un agarre.	Pequeño, discreto, siempre disponible.	LEGAL

La clave es llevar estas herramientas a mano, saber utilizarlas y revisar siempre la normativa local sobre su porte y uso.



4

RECURSOS Y TECNOLOGÍA



UBICACIÓN EN TIEMPO REAL Y SEGURIDAD DIGITAL

En un mundo conectado, las herramientas digitales son aliadas clave para prevenir riesgos y responder a emergencias. Facilitan la comunicación inmediata, permiten compartir tu ubicación con personas de confianza y acceder a recursos de apoyo vitales.

CÓMO COMPARTIR TU UBICACIÓN EN TIEMPO REAL

WHATSAPP

Abre el chat con tu persona de confianza · Toca el icono de adjuntar → Ubicación · Selecciona "Compartir ubicación en tiempo real".

GOOGLE MAPS

Abre Google Maps → toca tu foto de perfil · Selecciona "Compartir ubicación" · Elige la duración y envía el enlace a tu persona de confianza.

COMUNICACIÓN DE RUTAS

Informa a un contacto de confianza sobre tu ruta y horario planificado. Mantén actualizaciones si cambias de planes o de zona. Avisa cuando llegues segura.

CARGADOR PORTÁTIL Y SALDO

Mantén tu teléfono siempre cargado. Lleva un powerbank y revisa regularmente tu saldo para poder comunicarte en emergencias.

CÓDIGOS DE EMERGENCIA

Crea códigos discretos con tus contactos para comunicar riesgo sin alertar. Practícalos para recordarlos en momentos de tensión e inseguridad.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

112

EMERGENCIAS GENERALES

Policía, bomberos y ambulancias. Único número en España y Europa. 24/7 y gratuito.

091

POLICÍA NACIONAL

Para denuncias y emergencias que requieran intervención policial inmediata en ciudades.

062

GUARDIA CIVIL

Para emergencias en zonas rurales o carreteras, o cuando la Policía Nacional no llega.

016

VIOLENCIA DE GÉNERO

Atención especializada 24/7. No deja rastro en la factura telefónica.

Guárdalos en tu móvil con nombres fáciles y visibles. Descarga la aplicación AlertCops para denuncias silenciosas.



APP ALERTCOPS · GUÍA DE USO

AlertCops es la aplicación oficial del Ministerio del Interior para alertar a las fuerzas de seguridad de forma discreta, sin necesidad de hablar. Descárgala y configúrala antes de necesitarla.

¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA?

- App oficial del Ministerio del Interior de España.
- Envía tu ubicación exacta a las fuerzas de seguridad.
- Funciona sin necesidad de hablar en voz alta.
- Ideal para emergencias donde no puedes llamar.
- Botón de pánico que envía ubicación a Policía o Guardia Civil.
- Puedes enviar mensajes de texto en silencio.
- Disponible 24 horas, 365 días al año.
- Descarga gratuita en App Store o Google Play.

CONFIGURACIÓN PASO A PASO

1 Descarga la app. Busca "AlertCops" en App Store (iPhone) o Google Play (Android).

2 Crea tu perfil. Introduce tus datos básicos. Puedes usar el nombre que prefieras si deseas mantener privacidad.

3 Activa la ubicación. Permite el acceso a tu ubicación para que la app funcione correctamente.

4 Practica el botón de pánico. Familiarízate con él antes de necesitarlo. Los segundos cuentan.

CHECKLIST DEL TELÉFONO · ANTES DE CADA JORNADA

- Saldo revisado y cargado antes de trabajar.
- AlertCops instalada, configurada y lista para usar.
- Datos móviles activados o WiFi disponible en la zona.
- Cargador portátil completamente cargado.
- Batería al menos al 50 % antes de comenzar la jornada.
- App de ubicación en tiempo real instalada y configurada.
- Desbloqueo rápido configurado: huella dactilar o PIN corto.
- Números de emergencia en acceso rápido (también en notas visibles).
- Contactos de emergencia guardados: 112, 016 y una compañera de confianza.



5

APOYO LEGAL Y COMUNITARIO



DENUNCIA · TUS DERECHOS NO SE NEGOCIAN

Independientemente de tu situación migratoria, identidad o actividad laboral, el sistema legal está obligado a protegerte. Enfrentar la violencia o el abuso puede ser traumático, pero no estás sola.

ANTES DE DENUNCIAR

Recopila información clave sobre el hecho: fecha, hora, lugar, descripción, datos del agresor y detalles de testigos. Obtén evidencias digitales y, si hay lesiones, un parte médico oficial.

DÓNDE DENUNCIAR

Puedes denunciar en comisarías de Policía Nacional, sedes de Guardia Civil o fiscalías, preferiblemente especializadas en violencia de género. Tienes derecho a estar acompañada por un abogado o una persona de confianza.

AL PRESENTAR LA DENUNCIA

No permitas que minimicen tu relato. Si no hablas español, pide un intérprete gratuito. Puedes denunciar sin pruebas directas. Solicita copia de la denuncia y anota el nombre y cargo de quien te atiende.

CONTENIDO DE LA DENUNCIA

- Datos personales completos.
- Relato claro y cronológico de los hechos: qué, cuándo, dónde y cómo.
- Datos de la persona denunciada, si se tienen.
- Evidencias adjuntadas: fotos, mensajes, capturas, etc.
- Solicitud de medidas de protección si fueran necesarias.

Puedes denunciar sin importar tu estatus migratorio: tus derechos son respetados.

DESPUÉS DE DENUNCIAR

Un fiscal evaluará tu denuncia y puede ordenar medidas de protección o investigación. El proceso puede ser lento, pero tienes derecho a pedir actualizaciones sobre tu caso. No abandones si avanza lentamente: la persistencia es clave.

TUS DERECHOS EN EL PROCESO

- Derecho a estar acompañada por un abogado/a o una persona de confianza.
- Derecho a intérprete gratuito si no dominas el español.
- Derecho a pedir información sobre el estado de tu causa.



DERECHOS ANTE DETENCIONES Y CONTROLES POLICIALES

Ante cualquier detención o control policial, tus derechos fundamentales deben ser respetados. Conócelos para exigir un trato digno y legal. La policía debe actuar dentro de la ley y tú tienes derechos que protegen tu integridad.

1

DERECHO A COMUNICARTE

Tienes derecho a comunicar tu detención a un familiar o persona de confianza. La policía debe permitirte una llamada telefónica.

2

DERECHO A GUARDAR SILENCIO

No estás obligada a declarar sin abogado. Ejercer este derecho no puede usarse en tu contra como indicio de culpa.

3

DERECHO A CONOCER EL MOTIVO

Deben informarte el motivo de tu detención. La policía debe identificarse con su nombre, cargo y número de placa.

4

DERECHO A NO SER DISCRIMINADA

Nadie puede discriminarte por género, identidad de género, origen, raza, orientación sexual o por ejercer el trabajo sexual.

5

DERECHO A INTÉRPRETE GRATUITO

Si no hablas español perfectamente, pide un intérprete gratuito. Es tu derecho y el Estado debe proporcionarlo.

6

DERECHO A UN ABOGADO/A GRATUITO

Solicítalo antes de cualquier declaración. No contestes preguntas hasta que llegue tu abogado.

CONSEJOS PRÁCTICOS EN REDADAS O CONTROLES POLICIALES

- Mantén la calma y no resistas físicamente.
- Pregunta educadamente el motivo específico de la actuación policial.
- No firmes documentos sin leerlos o sin que tu abogado los revise.
- Tu situación migratoria, identidad de género o actividad laboral no anulan tus derechos.
- Documenta mentalmente nombres de agentes, lugar, hora y testigos para eventuales denuncias posteriores.

Importante · Si tus derechos son violados (violencia policial, discriminación, negación de derechos), mantén la calma, no resistas, pero anota todo para denunciarlo posteriormente con apoyo legal especializado.



RECURSOS Y ORGANIZACIONES DE APOYO

ASESORÍA JURÍDICA GRATUITA

- Conocer tus derechos y explorar opciones legales.
- Apoyo en denuncias o procesos judiciales.
- A menudo gratuita o de bajo coste para personas en situación de vulnerabilidad.

ORGANIZACIONES Y ONG ESPECIALIZADAS

- Acompañamiento legal, psicológico y social integral.
- Profesionales especializados en derechos humanos y perspectiva de género.
- Muchas trabajan específicamente con mujeres trans, migrantes y trabajadoras sexuales.

REDES COMUNITARIAS

Conecta con colectivos trans, grupos de trabajadoras sexuales o redes LGTBIQA+ locales. El apoyo colectivo es protección real. Si no encuentras un espacio, créalo con otras compañeras.

- Grupos de apoyo entre pares y activistas.
- Contención desde la experiencia vivida.
- Espacios horizontales donde aprendes de otras mujeres en tu misma situación.

LÍNEAS TELEFÓNICAS DE ATENCIÓN

- Líneas 24/7 con personal capacitado para emergencias y discriminación.
- Ofrecen contención inmediata y orientación sobre derechos.
- Derivación a servicios especializados según la situación.

IMAGINA MÁS · LAS OLVIDADAS

C/ Rosario 17, Madrid · Metro: Puerta de Toledo / La Latina (L5) ·
Bus: 3, 65, 148

www.lasolvidadas.org
lasolvidadas@imaginamas.org

"Independientemente de tu situación, tienes derechos. Y tienes personas a tu lado para ejercerlos."



CONTACTOS Y RECURSOS DE APOYO

No estás sola: existen organizaciones y redes especializadas listas para acompañarte y defenderte. Conocer estos recursos te permite actuar rápidamente en momentos de crisis.

“SI HAY QUE IR, SE VA”

Material clave para adaptarte en España. Ofrece orientación emocional, apoyo en trámites, acceso a ayudas, información sobre derechos y obligaciones, claves de seguridad, herramientas para formación y empleo, y pautas para integrarte en la sociedad.



MANUAL

GUÍA “DE PLAZA”

Herramienta interactiva diseñada para empoderar a las mujeres trans* en contexto de prostitución en España. Combina un mapa con información por provincias sobre salud sexual, migración, LGTBIAQ+, prostitución y violencias.



GUÍA

FOLLETO DE DERECHOS

Información esencial sobre tus derechos como mujer trans* migrante en España. Ayuda a comprender tus derechos fundamentales, a protegerte frente a la violencia y la discriminación, y a identificar dónde acceder a apoyo legal y otros recursos.



FOLLETO

ACCIONES CLAVE

- Anota contactos de organizaciones confiables en tu teléfono o libreta.
- No dudes en pedir ayuda cuando la necesites. La vergüenza mata más que el pedir ayuda.
- Participa en espacios seguros de tu comunidad. La soledad aumenta la vulnerabilidad.
- Mantén tu lista de contactos actualizada y comparte con compañeras de confianza.

“Buscar apoyo legal y comunitario es un acto de valentía que fortalece tu voz y te conecta con redes que te acompañan y protegen. No estás sola en esta lucha.”



6

**VIOLENCIA
DIGITAL**



TU HUELLA DIGITAL · SEPARACIÓN PERSONAL / PROFESIONAL

PILAR 1 · PROTEGE TU IDENTIDAD

IDENTIDAD REAL · VIDA PERSONAL

- Amistades y familia.
- Nombre real.
- Fotos reales.
- Contacto personal.

SEUDÓNIMO · VIDA PROFESIONAL

- Clientela.
- Nombre ficticio.
- Fotos editadas o sin referencias identificables.
- Email separado y número distinto.

PILAR 2 · CONTROLA TUS PUBLICACIONES

- Sé muy selectiva con el contenido que compartes públicamente.
- Evita fotos o vídeos que revelen tu ubicación o puntos de referencia reconocibles.
- Nunca reenvíes tu ubicación en tiempo real a desconocidos.
- Bloquea o denuncia usuarios sospechosos o acosadores sin dudar.

PILAR 3 · CONFIGURACIÓN AVANZADA

- Revisa y ajusta la privacidad en todas las plataformas que usas.
- Limita la visibilidad a contactos de confianza, no al público general.
- Desactiva la geolocalización en apps, redes y teléfono.
- Usa contraseñas fuertes, únicas y activa autenticación de dos factores.

CHECKLIST DE PRIVACIDAD POR PLATAFORMA

PLATAFORMA	GEOLOCALIZACIÓN	PERFIL PRIVADO	CONTRASEÑA FUERTE	2 FACTOR
WhatsApp	Desactivar	Solo contactos	Hecho	Activado
Instagram	Desactivar	Cuenta privada	Hecho	Activado
Telegram	Desactivar	Solo contactos	Hecho	Activado
Dating Apps	Desactivar	Solo matches	Hecho	Activado
Email	—	Privado	Hecho	Activado



DIFUSIÓN DE IMÁGENES SIN CONSENTIMIENTO Y VIOLENCIAS DIGITALES

Alerta legal: si alguien difunde imágenes tuyas sin consentimiento, esto es un delito en España penado con prisión. Puedes denunciarlo en comisaría o de forma online. Guarda capturas como prueba **antes** de reportar o eliminar el contenido.

TIPO DE VIOLENCIA	EN QUÉ CONSISTE	QUÉ PUEDES HACER
Acoso y hostigamiento online	Mensajes amenazantes, insultos reiterados, ciberacoso.	Bloquea, guarda capturas, denuncia en la plataforma y en comisaría.
Extorsión digital (sextorsión)	Amenaza con publicar imágenes a cambio de dinero o favores.	No pagues. Denuncia. Organizaciones especializadas pueden ayudarte a gestionarlo.
Difusión de imágenes íntimas	Publicar fotos o vídeos íntimos sin tu consentimiento.	Denuncia a la Policía. Reporta el contenido a la plataforma. Guarda capturas como evidencia.
Geolocalización no consentida	Seguimiento de tu ubicación a través de apps o redes.	Desactiva la geolocalización. Cambia rutas habituales. Denuncia.
Suplantación de identidad	Usar tu foto o datos para crear perfiles falsos.	Reporta el perfil falso. Denuncia por usurpación de identidad.

"Tu privacidad digital es parte de tu seguridad física. Lo que no saben de ti no puede usarse en tu contra. Proteger tu espacio digital es un acto de autocuidado y empoderamiento."



7

**AUTODEFENSA
INTERSECCIONAL**



OPRESIONES MÚLTIPLES Y AUTODEFENSA COLECTIVA

La autodefensa trasciende lo físico; es construir comunidad y fortalecer lazos. Reconocer cómo las opresiones interactúan es vital, especialmente para mujeres trans* en contextos de prostitución.

INTERSECCIONALIDAD

Varias discriminaciones actúan simultáneamente sobre ti, multiplicando los riesgos.

RACISMO

Discriminación y violencia por tu origen étnico o racial, que se suma a otras formas de opresión.

XENOFOBIA

Discriminación y violencia por ser migrante. Afecta acceso a servicios, documentación y protección legal.

PUTOFOBIA

Estigmatización, rechazo y violencia específica hacia personas que ejercen la prostitución.

TRANSFOBIA

Rechazo, violencia y negación de derechos específicamente por tu identidad de género.

CLASISMO

Desigualdad y estigmatización basada en tu condición socioeconómica.

APOYO MUTUO Y RESISTENCIA COLECTIVA

La fuerza de la comunidad y el apoyo mutuo entre mujeres trans en contextos vulnerables es clave para construir redes de protección, resistencia y empoderamiento. Solitas somos frágiles; juntas somos imparables.

ESCUCHA

Crea espacios donde todas puedan hablar sin miedo a ser juzgadas. La escucha activa es sanadora.

CONTENCIÓN

Ofrece apoyo emocional, acompañamiento físico y solidaridad en momentos de crisis.

INFORMACIÓN

Comparte recursos, contactos, derechos y estrategias de seguridad. El conocimiento es poder.

ACCIÓN

Organiza acciones colectivas para defender derechos, denunciar injusticias y visibilizar realidades.

CÓMO CONSTRUIR Y SOSTENER APOYO MUTUO

Comparte información, recursos y apoyo emocional con tus compañeras regularmente. Fomenta espacios seguros y libres de juicio donde podáis hablar sin miedo a ser criticadas. Respeta y valora las diferencias dentro del grupo. Organiza acciones colectivas para defender vuestros derechos y crea sistemas de cuidado mutuo.



TRAS UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA · SANACIÓN

Pasar por una situación de violencia deja marcas visibles e invisibles. Mereces espacio, tiempo y acompañamiento para procesar lo vivido y sanar. No tienes que estar "bien" enseguida. Todo lo que sientes es completamente válido.

PROCESO DE SANACIÓN

FASE

SEGURIDAD INMEDIATA

Alejarse del peligro, buscar un espacio seguro, contactar con personas de confianza y recibir atención médica si es necesario.

FASE

PROCESAMIENTO

Hablar de lo ocurrido si se desea y al propio ritmo. Reconocer las emociones sin juzgarlas. Buscar apoyo psicológico especializado.

FASE

ESTABILIZACIÓN

Recuperar la rutina poco a poco. Reducir factores de estrés. Establecer contacto con apoyo profesional o comunitario.

FASE

INTEGRACIÓN

Encontrar significado y aprendizajes propios. Reconectar con el propio poder y la comunidad.

ACCIONES DE SANACIÓN Y RECUPERACIÓN

- Permítete sentir sin exigirte estar "bien" enseguida. El trauma no tiene plazo.
- Busca contención con alguien de confianza que te escuche sin juzgar ni minimizar.
- Busca acompañamiento emocional o psicológico con perspectiva de género y especialización en trauma.
- Expresa lo vivido escribiendo, dibujando, hablando o a través del arte para liberar tensión y recuperar control sobre tu historia.
- Crea rituales de sanación significativos para ti: espacios limpios, protecciones espirituales si forman parte de tu cultura, tiempo en la naturaleza o pequeñas rutinas diarias.

"Tu existencia como mujer trans es resistencia. Tu cuerpo, tu identidad, tu decisión de vivir y trabajar dignamente son actos de valentía. Tu comunidad es fortaleza. No estás sola."



¿NECESITAS HABLAR?

En Imagina MÁS valoramos la creación de espacios amables donde tengas la oportunidad de expresarte, recibir apoyo, aclarar dudas, compartir ideas o simplemente conectar con otras personas.

DATOS DE CONTACTO



Calle Rosario 17, Madrid



Autobús: líneas 3, 65 y 148



Metro: Puerta de Toledo o La Latina (Línea 5)



lasolvidadas@imaginamas.org
igualdad@imaginamas.org



www.lasolvidadas.org
www.imaginamas.org

VER SERVICIOS

Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales.
ATENCIÓN CON CITA PREVIA

MAPA · CÓMO LLEGAR



Pulsa sobre el mapa para abrir Google Maps y obtener la ruta.

ABRIR MAPA





**TU RESISTENCIA COLECTIVA
TAMBIÉN ES AUTODEFENSA.**

IMAGINA

www.lasolvidadas.org



THIS CREDITS