



I'MAGINA_

GUÍA PRÁCTICA DE

AUTODEFENSA

para Mujeres Trans* en Contexto de Prostitución

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

C/ ROSARIO 17, MADRID · METRO: PUERTA DE TOLEDO / LA LATINA (L5)

WWW.LASOLVIDADAS.ORG



INTRODUCCIÓN

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.

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.

LO QUE ENCONTRARÁS AQUÍ

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

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

 CÓMO USAR ESTA GUÍA

USO DE LA GUÍA

Queremos que tu experiencia sea fluida y sencilla. Por eso, hemos diseñado un sistema de navegación que estará siempre visible en la parte superior de todas las páginas. Solo tienes que hacer clic en los iconos para moverte.

ICONO CASA

Vuelve a la portada

ICONO MENÚ

Abre el índice lateral de secciones

PUNTOS DE NAV.

Accede directamente a cada sección

 NOTA

En el Índice Interactivo, recuerda que cada número y título es un enlace directo. Te recomendamos comenzar por **Autodefensa Emocional**: es la base de todo lo demás.



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



SECCIÓN 1 DE 7

1

AUTODEFENSA EMOCIONAL Y PSICOLÓGICA

1

AUTODEFENSA EMOCIONAL — IDENTIFICA Y DEFIENDE TUS LÍMITES

IDENTIFICA Y DEFIENDE TUS LÍMITES



TU CUERPO, TU DECISIÓN

Establecer límites claros es el primer paso de la autodefensa. **Nadie tiene derecho a cruzarlos sin tu consentimiento.**

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, y no necesitas justificar por qué algo no te parece bien.

♥ 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

Practicar estas frases en voz alta te ayuda a utilizarlas de forma natural cuando más las necesitas:



SITUACIÓN 1 — PRESIÓN EN EL SERVICIO

Un cliente quiere realizar una práctica que no pactaste. Di 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. 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."*

PARA FORTALECER TUS LÍMITES PUEDES

- 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
- Si alguien insiste o cambia lo acordado, decir no es protección. No cedas ante la presión. **Tu cuerpo y tu seguridad no se negocian.**

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	IMPACTO
Usar excusas para salir del momento <i>"Me están esperando en otro lugar, no puedo quedarme." / "No me siento bien, voy a tener que parar por hoy."</i>	Desvían sin confrontar. Especialmente útiles si hay tensión o posible agresividad. La excusa le da una salida sin perder cara.
Crear una "salida" con ayuda externa <i>Llamadas simuladas, mensajes con ubicación en tiempo real, alguien que te pase a buscar de forma inesperada.</i>	Te pueden ayudar a salir de una situación comprometida de manera segura sin confrontación directa.
Técnica del "enfriamiento" <i>"Después lo hablamos, ahora no puedo." / "Dejemos que pase este momento y vemos."</i>	Sirve para ganar tiempo y ver si la persona se calma, pierde interés, o si tú logras escapar o pedir ayuda.

 **RECUERDA**

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

Revisión diaria o antes de empezar tu jornada. Haz clic para marcar:

- ☐ ¿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?



1

AUTODEFENSA EMOCIONAL — RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y ESPACIOS
SEGUROS

RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y ESPACIOS SEGUROS



ESPACIO SEGURO



COMUNIDAD TRANS

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	SOSTÉN	EXHALA	REPITE
Por la nariz	Retén el aire	Por la boca	3 a 5 veces
4 segundos	4 segundos	4 segundos	

¿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 trans, 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

TIPOS DE ESPACIOS SEGUROS

**ESPACIOS DE EMERGENCIA**

- Organizaciones de confianza (Imagina MÁS u otras)
- Farmacias de guardia (obligadas a atender de noche)
- Hospitales y urgencias (sin necesidad de documentación)
- Locales de compañeras que trabajen en la misma zona

**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
- El descanso, el movimiento, el 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."



SECCIÓN 2 DE 7

PREVENCIÓN Y LECTURA DEL ENTORNO

2

EVALUACIÓN DEL CLIENTE Y SEÑALES DE ALERTA



LEE EL ENTORNO

El conocimiento de tu entorno es tu primera línea de defensa. **Identifica salidas, cámaras y personas de confianza antes de necesitarlas.**

Minimizar riesgos mediante la observación y 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. Si algo no se siente bien, probablemente no lo sea. **Tu percepción es información válida, no paranoia.** Actúa antes de que el peligro se haga real.

QUÉ HACER SI DETECTAS SEÑALES DE ALERTA

- 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 mensaje de emergencia
- En último caso, prepárate para escapar o pedir ayuda en voz alta

SEÑALES DE ALERTA POR TIPO

COMPORTAMIENTO VERBAL	COMPORTAMIENTO FÍSICO / ESPACIAL
→ 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	→ 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

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 × RECHAZA SIN CULPA — LLAMA AL 112
---	---	---

▲ IMPORTANTE

No todas las violencias se pueden prever, pero confía en tu intuición. Si algo no se siente bien, probablemente no lo sea.

2

PREVENCIÓN — CÓDIGOS SEGUROS Y RECONOCIMIENTO DEL ENTORNO



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 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
Cámaras de seguridad	Identifica cámaras visibles en fachadas, comercios o semáforos	Pueden disuadir violencias y servir como evidencia
Puntos de salida	Ubica salidas, escaleras, callejones con gente. Memoriza 2 rutas alternativas	Tenerlo memorizado salva segundos críticos
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
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
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

2

PREVENCIÓN — PACTO DE CONDICIONES



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. El precio se pacta antes, no durante ni después.

3

CONDICIONES ESPECÍFICAS

Uso del preservativo, prácticas permitidas, límites físicos y emocionales. Esto no es negociable.

4

NÚMERO DE PERSONAS

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

CÓMO COMUNICAR TUS CONDICIONES

- ☐ Sé firme y clara en comunicar tus términos. No pidas disculpas por protegerte: es tu derecho
- ☐ 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 durante el encuentro, tienes derecho a reconsiderar o cancelar. 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."



SECCIÓN 3 DE 7

3

AUTODEFENSA FÍSICA

3

DEFENSA FÍSICA — POSTURA Y LENGUAJE CORPORAL



POSTURA Y LENGUAJE CORPORAL



POSTURA Y PRESENCIA

Una postura firme comunica seguridad antes de decir una palabra. **La confianza en tu lenguaje corporal es la primera barrera de protección.**

Tu cuerpo comunica incluso antes de que digas una palabra. Una postura segura y un lenguaje corporal firme pueden disuadir a posibles agresores, mostrando que estás alerta y que no eres un objetivo fácil.

CÓMO ADOPTAR UNA POSTURA SEGURA

ESPALDA RECTA Una postura firme transmite que tienes el control de la situación y que estás lista para reaccionar.	PIES FIRMES Te da estabilidad y capacidad de movimiento rápido. Abre los pies al ancho de los hombros.
CABEZA ERGUIDA Demuestra que estás alerta y preparada para responder. No mires hacia abajo pasivamente.	BRAZOS RELAJADOS Mantente lista para reaccionar sin parecer amenazante. Evita cruzar brazos (posición defensiva pasiva).
MIRADA DIRECTA Proyectas fortaleza y determinación que disuade agresores. La mirada evasiva sugiere debilidad.	RESPIRACIÓN CONTROLADA Te ayuda a mantener la calma y la claridad mental. La respiración acelerada indica nerviosismo.

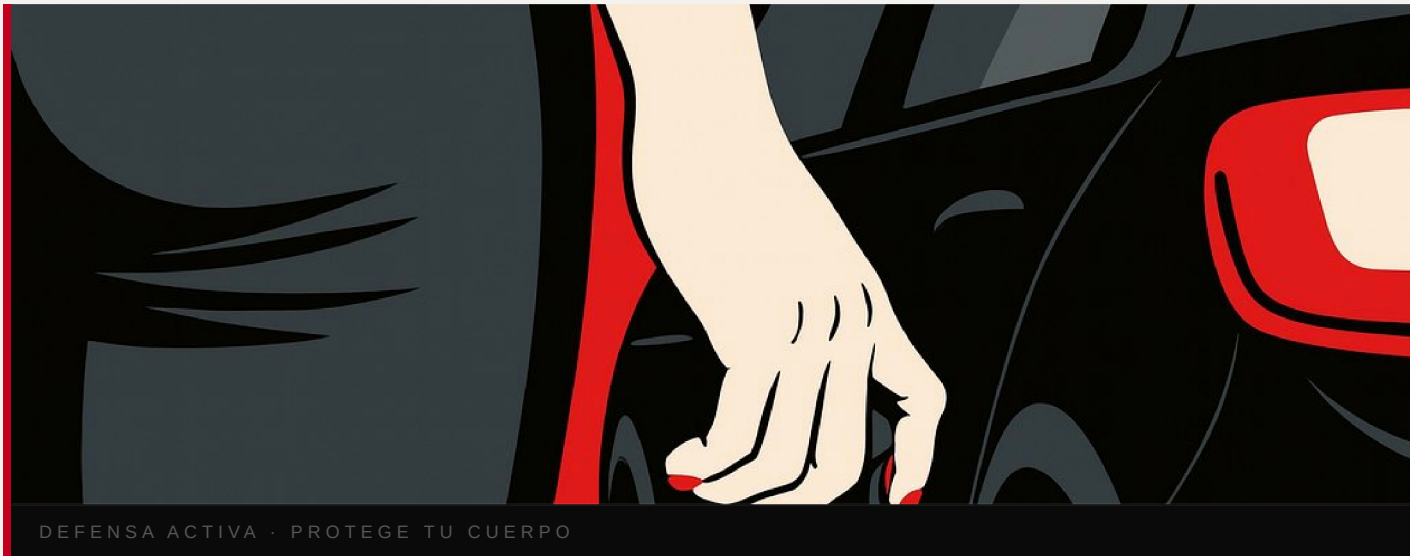
Practica frente al espejo o con amigas para identificar y mejorar tu lenguaje corporal. Recuerda: la confianza se ve, y los agresores buscan objetivos fáciles.



3

DEFENSA FÍSICA — TÉCNICAS BÁSICAS DE ESCAPE Y DEFENSA CORPORAL

TÉCNICAS BÁSICAS DE ESCAPE Y DEFENSA CORPORAL



Saber cómo reaccionar físicamente ante una agresión puede darte segundos vitales para escapar o pedir ayuda. No se trata de pelear, sino de proteger tu integridad usando movimientos simples y efectivos. La defensa física es un último recurso cuando la prevención y la evasión no funcionan.

TÉCNICAS BÁSICAS RECOMENDADAS

- ☐ **Golpear puntos sensibles:** Ojos, nariz, garganta, ingles y rodillas son áreas vulnerables que puedes tocar o golpear para desorientar al agresor y ganar tiempo para escapar.
- ☐ **Liberarte de agarres:** Si te cogen de la muñeca, gira tu mano hacia el pulgar del agresor y tira con fuerza. Si te sujetan por atrás, baja el centro de gravedad y usa codos para golpear hacia atrás.
- ☐ **Usar el peso corporal:** Si estás siendo empujada o controlada, busca desequilibrar al agresor con movimientos rápidos y bruscos. A veces caer puede darte ventaja.
- ☐ **Gritar y llamar la atención:** No subestimes el poder de un buen grito. 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 del agresor.
Garganta	Afecta la respiración. Sensible a presión o golpe seco.
Ingles	Zona extremadamente sensible. Muy efectiva para liberar agarres.
Rodillas	Articulación vulnerable. Un golpe lateral puede desequilibrar.
Empeine	Pisar fuerte si te sujetan por detrás. Libera el agarre.

 **REGLA FUNDAMENTAL**

Prioriza siempre salir de la situación. Tu vida vale más que cualquier confrontación o dinero. No te exijas movimientos complejos sin entrenamiento. La huida es siempre una opción válida y más segura.

¿CÓMO PRACTICAR?

- Toma talleres o clases de defensa personal adaptadas para mujeres trans o espacios seguros en tu comunidad
- Practica movimientos en casa con amigas o frente al espejo para familiarizarte con tu cuerpo
- Aprende a usar objetos cotidianos (bolsa, llaves, teléfono) para defenderte



3

DEFENSA FÍSICA — HERRAMIENTAS Y OBJETOS COTIDIANOS COMO DEFENSA

HERRAMIENTAS DE AUTODEFENSA Y OBJETOS COTIDIANOS



OBJETOS DE PROTECCIÓN · SIEMPRE ACCESIBLES

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 en 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. El sonido fuerte puede disuadir agresores.

- 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.

DEFENSOR ELECTROESTÁTICO

Genera una descarga eléctrica que incapacita temporalmente sin causar daño permanente. Requiere proximidad para ser efectivo. **Verifica legalidad en tu región.**



OBJETOS COTIDIANOS · DEFENSAS QUE SIEMPRE LLEVAS

OBJETOS COTIDIANOS COMO DEFENSA

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

OBJETO	CÓMO USARLO DEFENSIVAMENTE	VENTAJA CLAVE	LEGALIDAD
Llaves	Colocarlas entre los dedos. Golpear en zonas sensibles: cara, cuello, brazo del agresor.	Siempre encima, no levanta sospechas	Legal
Bolso o bolsa	Usarlo 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
Spray (laca, desodorante)	Dirigir el spray a los ojos del agresor para reducir visibilidad temporalmente.	Objeto cotidiano, no levanta sospechas	Legal
Silbato	Soplar fuerte para atraer atención, pedir ayuda y desorientar al agresor.	Compacto, barato, sin mantenimiento. Se recomienda llevar siempre uno.	Legal

⚠ IMPORTANTE — OBJETOS LEGALES DE DEFENSA

Antes de adquirir cualquier objeto defensivo, averigua las normativas locales sobre qué objetos puedes portar legalmente en tu región y comprueba su homologación oficial.



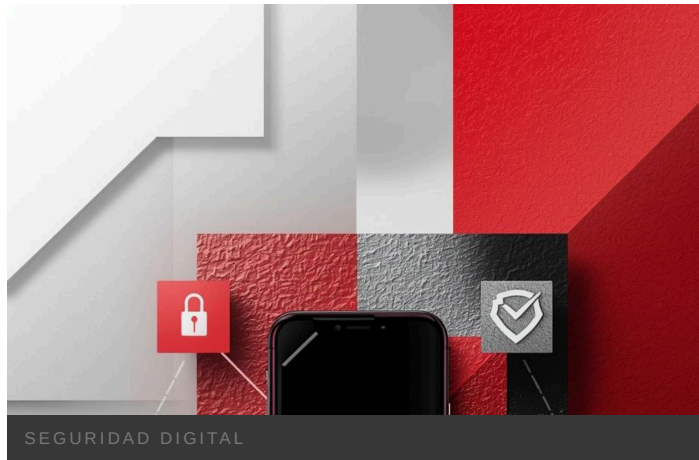
SECCIÓN 4 DE 7

4

RECURSOS Y TECNOLOGÍA



UBICACIÓN EN TIEMPO REAL Y SEGURIDAD DIGITAL



TU TELÉFONO, TU ESCUDO

Las herramientas digitales son tus aliadas. **AlertCops, la ubicación compartida y los teléfonos de emergencia pueden salvarte la vida.**

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.

COMPARTIR TU UBICACIÓN EN TIEMPO REAL

Compartir tu ubicación con personas de confianza es una medida de seguridad fundamental que puede salvarte la vida en caso de emergencia. Esta práctica crea una red de protección invisible pero efectiva.

APPS DE UBICACIÓN

Comparte tu ubicación usando WhatsApp, Google Maps o apps de seguridad especializadas. Informa a una compañera antes de salir o iniciar el servicio. Establece duración de compartir (mientras trabajas).

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.

CÓDIGOS DE EMERGENCIA

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

CARGADOR PORTÁTIL Y SALDO

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

CÓMO COMPARTIR TU UBICACIÓN

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

WHATSAPP

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

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Conocer los números de emergencia correctos puede salvarte la vida. Cada número tiene una función específica y es importante saber cuándo usar cada uno.

CONTACTOS DE EMERGENCIA — GUÁRDALOS AHORA

112 Emergencias generales Policía, bomberos, ambulancias. Único número en España y Europa. 24/7, gratuito.	016 Violencia de Género Especializada 24/7. NO deja rastro en factura telefónica. Confidencial.
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.
061 Urgencias médicas Ambulancias y asistencia sanitaria urgente.	900 720 720 LGTBI+ Atención Línea de apoyo específico para personas LGTBI+.

CÓMO RECORDARLOS EFECTIVAMENTE

- Guárdalos en tu celular con nombres fáciles y visibles
- Descarga la aplicación AlertCops para denuncias silenciosas
- Memorízalos o repítelos regularmente para tenerlos disponibles sin el teléfono

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 ALERTCOPS?

- 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

¿CÓMO FUNCIONA?

- Descarga gratuita en App Store o Google Play
- Botón de pánico envía ubicación a Policía o Guardia Civil
- Puedes enviar mensajes de texto en silencio
- Disponible 24 horas, 365 días al año

CONFIGURACIÓN PASO A PASO

PASO 1	DESCARGA LA APP Busca "AlertCops" en App Store (iPhone) o Google Play (Android). Es gratuita y oficial del Ministerio del Interior.
PASO 2	CREA TU PERFIL Introduce tus datos básicos. Puedes usar el nombre que prefieras si deseas mantener privacidad.
PASO 3	ACTIVA LA UBICACIÓN Permite el acceso a tu ubicación para que la app funcione correctamente en situaciones de emergencia.
PASO 4	PRACTICA EL BOTÓN DE PÁNICO Familiarízate con el botón ANTES de necesitarlo. Abre la app, localiza el botón. Los segundos cuentan.

CHECKLIST DEL TELÉFONO — ANTES DE CADA JORNADA

Tu teléfono es tu herramienta de seguridad más importante:

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



SECCIÓN 5 DE 7

5

APOYO LEGAL Y COMUNITARIO

LEAL!
SUPPORT FOR
TRANS WOMEN!

PROCEDIMIENTOS PARA PRESENTAR UNA 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 es crucial recordar que no estás sola. Existen recursos y redes de apoyo diseñadas para protegerte y defender tus derechos, y el sistema legal está obligado a hacerlo, sin importar tu situación migratoria, género, identidad o actividad laboral.

ANTES DE DENUNCIAR

Recopila información clave sobre el hecho: fecha, hora, lugar, descripción, datos del agresor y detalles de testigos. Obtén evidencias digitales (capturas, mensajes, fotos, audios, transacciones) 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. Algunos Centros de Atención a la Víctima también aceptan denuncias, y algunas fiscalías provinciales permiten hacerlo en línea. Tienes derecho a estar acompañada por un abogado o persona de confianza.

AL PRESENTAR LA DENUNCIA

No permitas que minimicen tu relato y defiende tus derechos. Si no hablas español, pide un intérprete gratuito. Puedes denunciar sin pruebas directas. Siempre solicita una copia de tu denuncia y el número de expediente. Anota el nombre y cargo del funcionario que te atiende.

CONTENIDO DE LA DENUNCIA

- Datos personales completos
- Relato claro y cronológico de los hechos (qué, cuándo, dónde, cómo)
- Datos de la persona denunciada (si se tienen)
- Evidencias adjuntadas (fotos, mensajes, capturas, etc.)
- Se pueden solicitar medidas de protección (alejamiento, prohibición de contacto)
- **Es importante saber que puedes denunciar sin importar tu estatus migratorio, ya que 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 persona de confianza
- Derecho a intérprete gratuito si no dominas el español
- Derecho a pedir información sobre el estado de tu causa



5

APOYO LEGAL — DERECHOS ANTE DETENCIONES Y CONTROLES POLICIALES

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 CONOCER EL MOTIVO

Deben informarte el motivo de tu detención. La policía debe identificarse con su nombre, cargo y número de placa. Solicita esto si no lo hacen espontáneamente.

2

DERECHO A GUARDAR SILENCIO

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

3

DERECHO A UN ABOGADO/A GRATUITO

Solicítalo antes de cualquier declaración. Tienes derecho a que esté presente durante interrogatorios. No contestes preguntas hasta que llegue tu abogado.

4

DERECHO A INTÉRPRETE GRATUITO

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

5

DERECHO A COMUNICARTE

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

6

DERECHO A NO SER DISCRIMINADA

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

CONSEJOS PRÁCTICOS EN REDADAS O CONTROLES POLICIALES

- **Mantén la calma y no resistas físicamente.** La resistencia física, aunque sea leve, puede usarse en tu contra.
- **Pregunta educadamente el motivo específico** de la actuación policial. Tu tono educado contrasta con agresividad, dándote poder psicológico.
- **No firmes documentos sin leerlos o sin que tu abogado los revise.** La firma puede implicarte en cosas.
- **Tu situación migratoria, identidad de género o actividad laboral no anulan tus derechos.** Eres sujeto de derechos igual que cualquier otra persona.
- **Documenta mentalmente** nombres de agentes, lugar, hora, testigos para eventuales denuncias posteriores por abuso de autoridad.



⚠ 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.

5 APOYO LEGAL — RECURSOS, ORGANIZACIONES Y RECURSOS RECOMENDADOS

RECURSOS Y ORGANIZACIONES DE APOYO

👤 ORGANIZACIONES Y ONGS 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

☎ 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

🎓 ASESORÍA JURÍDICA GRATUITA

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

✅ REDES COMUNITARIAS

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

ORGANIZACIONES DE APOYO DIRECTAS

IMAGINA MÁS — LAS OLVIDADAS

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

 · www.lasolvidadas.org · Atención con cita previa

TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS Y CONFIDENCIALES

REDES Y COLECTIVOS TRANS

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.

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



5 APOYO LEGAL — CONTACTOS Y RECURSOS DE APOYO



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.

ACCIONES CLAVE AHORA MISMO

- 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

RECURSOS RECOMENDADOS

MANUAL "SI HAY QUE IR, SE VA"

Este recurso es esencial para tu adaptación en España. Te ofrece orientación emocional, apoyo en trámites, acceso a ayudas específicas, información sobre tus derechos y obligaciones, claves de seguridad, herramientas para tu formación y empleo, y pautas para integrarte y participar activamente en la sociedad. En conjunto, te brinda lo necesario para afrontar desafíos y aprovechar al máximo tu experiencia en el país.

[VER MANUAL →](#)[GRATUITO](#)



GUÍA "DE PLAZA"

De PlaZa es una herramienta interactiva diseñada para empoderar a las mujeres trans* en contexto de prostitución en España. Fácil de manejar, combina un mapa con información detallada por provincias sobre salud sexual, migración, LGTBIAQ+, prostitución y violencias, facilitando la búsqueda de recursos específicos allá donde estés. Su propósito es consolidar una red segura y comprometida que garantice tu derecho a una atención digna y respetuosa en cualquier punto del territorio nacional.

ACCEDER → [DEPLAZA.MY.CANVA.SITE](https://deplaza.my.canva.site)

FOLLETO DE DERECHOS

Este material te ofrece información esencial sobre tus derechos como mujer trans* migrante en España. Te ayuda a comprender tus derechos fundamentales, a saber cómo protegerte frente a la violencia y la discriminación, y a identificar dónde acceder a apoyo legal y otros recursos cuando los necesites.

VER FOLLETO → [CANVA](#)

"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 estas sola en esta lucha."



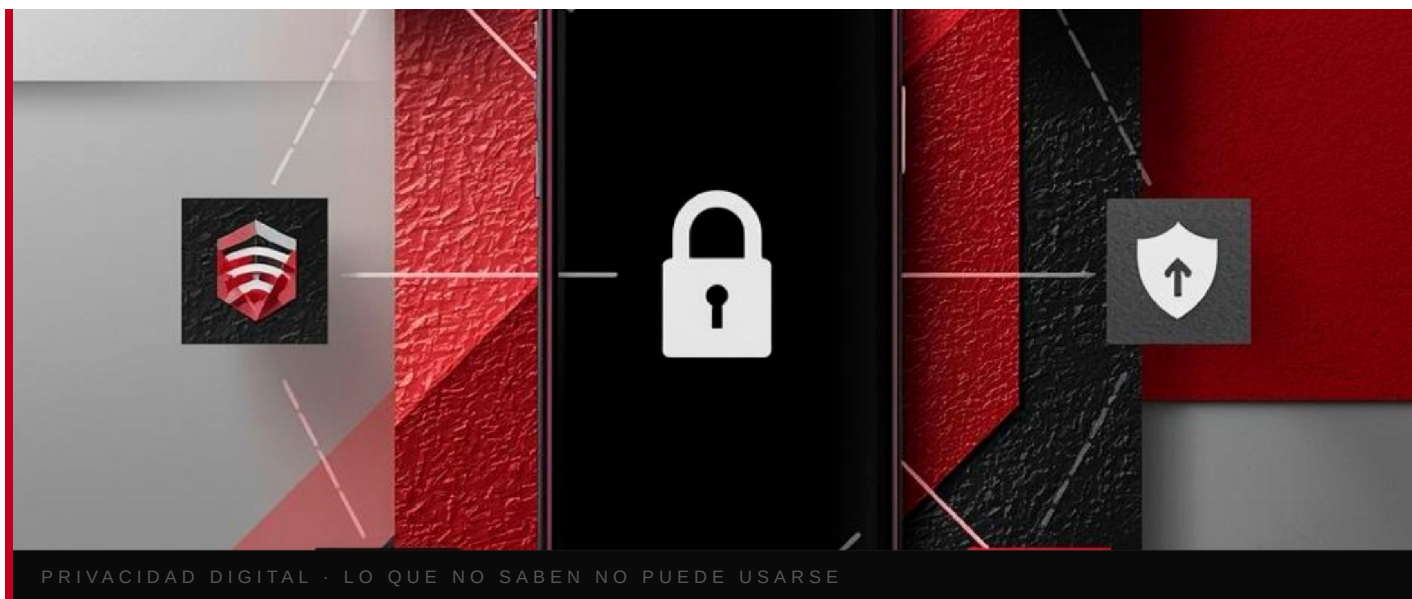
SECCIÓN 6 DE 7

6

VIOLENCIA DIGITAL



PROTEGE TU IDENTIDAD Y PRIVACIDAD ONLINE



PROTEGE TU IDENTIDAD DIGITAL

Lo que no saben de ti no puede usarse en tu contra. **La privacidad digital es parte de tu seguridad física.**

La exposición digital en contextos de prostitución conlleva serios riesgos para tu privacidad y seguridad. Internet y las redes sociales, aunque útiles, pueden ser espacios de alta vulnerabilidad. **Proteger tu identidad digital es clave para resguardar tu integridad física, emocional y profesional.**

3 PILARES FUNDAMENTALES DE PROTECCIÓN DIGITAL

🛡️ PILAR 1 — PROTEGE TU IDENTIDAD

- Usa seudónimos en perfiles y anuncios, nunca tu nombre real
- Evita datos identificativos (fecha de nacimiento, lugar de residencia, estudios)
- Mantén cuentas separadas (email, teléfono, redes) para vida personal y profesional
- Considera usar una VPN para anonimato y privacidad en conexiones públicas

🔒 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 (redes, apps, servicios)
- Limita la visibilidad a contactos de confianza, no al público general
- Desactiva la geolocalización en apps, redes y teléfono
- Usa contraseñas fuertes, únicas para cada plataforma, y activa autenticación de dos factores (2FA)
- Nunca compartas datos sensibles (dirección, info bancaria, números de documento) online

TU HUELLA DIGITAL: SEPARACIÓN PERSONAL / PROFESIONAL

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 de teléfono distinto

CHECKLIST DE PRIVACIDAD POR PLATAFORMA

PLATAFORMA	GEOLOCAL. OFF	PERFIL PRIVADO	CONTRASEÑA FUERTE	2FA ACTIVO
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

PILARES DE PROTECCIÓN — CHECKLISTS OPERATIVOS

PILAR 1 — PROTECCIÓN DE IDENTIDAD

- ☐ Usa un nombre de trabajo diferente a tu nombre real en todos tus perfiles
- ☐ Correo electrónico exclusivo sin datos personales en el nombre de usuario
- ☐ Número de teléfono de trabajo distinto al personal (SIM prepago si es posible)
- ☐ No compartas información personal: barrio, rutinas, personas cercanas

PILAR 2 — PROTECCIÓN DE PUBLICACIONES



☐ Evita fotos o vídeos que revelen tu ubicación o puntos de referencia reconocibles

☐ Desactiva los metadatos de ubicación en las fotos antes de publicarlas

☐ No publiques horarios ni rutinas previsibles que alguien pueda usar para localizarte

☐ Perfil en privado en todas las plataformas profesionales que uses

☐ Bloquea y reporta inmediatamente cualquier perfil que te acose o amenace

6

VIOLENCIA DIGITAL — DIFUSIÓN DE IMÁGENES SIN CONSENTIMIENTO



DIFUSIÓN DE IMÁGENES SIN CONSENTIMIENTO Y VIOLENCIAS DIGITALES

 **ALERTA LEGAL — REVENGE PORN / NCII**

Si alguien difunde imágenes tuyas sin consentimiento (revenge porn o NCII), 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**. Pide apoyo a una organización especializada.

TIPOS DE VIOLENCIA DIGITAL Y RESPUESTA

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

"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."



SECCIÓN 7 DE 7

7

AUTODEFENSA INTERSECCIONAL

OPRESIONES MÚLTIPLES Y AUTODEFENSA COLECTIVA



FUERZA COLECTIVA



Las opresiones que enfrentas se multiplican cuando estás sola. **El apoyo mutuo y la red comunitaria son tu autodefensa más poderosa.**

La autodefensa trasciende lo físico; es construir comunidad y fortalecer lazos. Reconocer cómo las opresiones como el racismo, transfobia, clasismo, xenofobia y putofobia interactúan es vital, especialmente para mujeres trans en contextos de prostitución, donde la vulnerabilidad se intensifica y el acceso a recursos se dificulta. Varias discriminaciones actúan simultáneamente sobre ti, multiplicando riesgos. Pero juntas, somos más fuertes.

LAS OPRESIONES QUE CRUZAS



RACISMO / XENOFOBIA

Discriminación y violencia por tu origen étnico o racial. Afecta acceso a recursos, trato policial y oportunidades laborales.



TRANSFOBIA

Rechazo, violencia y negación de derechos específicamente por tu identidad de género. Desde el gendering erróneo hasta violencia física o legal.



CLASISMO

Desigualdad y estigmatización basada en tu condición socioeconómica. Limita tu capacidad de escapar, buscar ayuda o simplemente vivir dignamente.



XENOFOBIA / ESTADO MIGRATORIO

Discriminación y violencia por ser migrante o extranjera. Limita tus derechos y oportunidades. Afecta acceso a servicios, documentación, protección legal.



PUTOFOBIA / ESTIGMA

Estigmatización, rechazo y violencia específica hacia personas que ejercen la prostitución. Afecta cómo te trata la policía, la sociedad e incluso tu familia. Niega tu dignidad como trabajadora.



ACCESO A SALUD Y SERVICIOS

Barreras para acceder a atención sanitaria inclusiva, servicios sociales y protección institucional.

i INTERSECCIONALIDAD

Varias discriminaciones actúan simultáneamente sobre ti, multiplicando los riesgos. Entender esto es clave para construir una autodefensa real y colectiva.

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

- ☐ Fomenta espacios seguros y libres de juicio donde podáis hablar sin miedo a ser criticadas
- ☐ Comparte información, recursos y apoyo emocional con tus compañeras regularmente
- ☐ Respeta y valora las diferencias dentro del grupo: todas merecemos respeto
- ☐ Organiza acciones colectivas para defender vuestros derechos (denuncia conjunta, visibilización)
- ☐ Crea sistemas de cuidado mutuo: revisiones de seguridad, compartir ubicación, códigos, contención tras la violencia

7

INTERSECCIONAL — TRAS UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA: SANACIÓN



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. Puedes sentir miedo, enojo, tristeza, confusión o entumecimiento. **Todo lo que sientes es completamente válido.**

PROCESO DE SANACIÓN EN 4 FASES

FASE 1	SEGURIDAD INMEDIATA Alejarse del peligro y buscar un espacio seguro. Contactar con personas de confianza. Recibir atención médica si es necesario. Tu seguridad física es la prioridad absoluta.
FASE 2	ESTABILIZACIÓN Recuperar la rutina poco a poco. Reducir factores de estrés. Establecer contacto con apoyo profesional o comunitario. No tienes que estar bien de inmediato.
FASE 3	PROCESAMIENTO Hablar de lo ocurrido si se desea y en el propio ritmo. Reconocer las emociones sin juzgarlas. Buscar apoyo psicológico especializado con perspectiva de género y trauma.
FASE 4	INTEGRACIÓN Encontrar significado y aprendizajes propios. Reconectar con el propio poder y la comunidad. Construir colectivamente las condiciones para vivir con dignidad y libertad.

ACCIONES DE SANACIÓN Y RECUPERACIÓN

- Permítete sentir sin exigirte estar "bien" enseguida. El trauma no tiene plazo. Todas las emociones que sientes son válidas
- Busca contención con alguien de confianza que te escuche sin juzgar ni minimizar lo ocurrido
- Busca acompañamiento emocional o psicológico con perspectiva de género y especialización en trauma de violencia



- Expresa lo vivido escribiendo, dibujando, hablando o a través del arte para liberar tensión y recuperar control sobre tu historia
- Crea rituales de sanación que sean significativos para ti: espacios limpios, protecciones espirituales, tiempo en la naturaleza

"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."



TRES PREGUNTAS PARA TI

Antes de cerrar esta guía, te dejamos tres preguntas. No necesitas responderlas ahora mismo. Pero merece la pena pensarlas:

¿SABES CÓMO PEDIR AYUDA?

¿Tienes guardados los teléfonos de emergencia y los contactos de compañeras de confianza? ¿Saben ellas cómo responderte si las necesitas?

¿TIENES RED DE APOYO?

¿Hay alguien que sepa dónde estás cuando trabajas y esté disponible si la necesitas? Si no, ¿podrías construir esa red?

¿NECESITAS HABLAR?

No tienes que esperar a que pase algo grave. Puedes venir cuando quieras. Nuestros servicios son gratuitos, confidenciales y están pensados para ti.

ESTAMOS AQUÍ. SIN QUE PASE NADA GRAVE.

C/ Rosario 17, Madrid · [\[email protected\]](#) · www.lasolvidades.org



¿HABLAMOS?

En Imagina MÁS creemos en la importancia de crear espacios seguros donde puedas expresarte, informarte y recibir apoyo. Todos nuestros servicios son gratuitos y confidenciales.

DÓNDE ENCONTRARNOS

Imagina MÁS · Las Olvidadas

C/ Rosario 17, Madrid

Metro: Puerta de Toledo / La Latina (L5)

Bus: 3, 65 y 148

📞

🌐 www.lasolvidadas.org

ATENCIÓN CON CITA PREVIA

TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS

NUESTROS SERVICIOS

Descubre todos los servicios que ofrecemos.

▶ [VER SERVICIOS](#)

ESTA SECCIÓN ESTÁ PENSADA PARA TI

En Imagina MÁS creemos en la importancia de crear espacios seguros donde puedas expresarte, informarte y recibir apoyo. Puedes encontrar aquí:

- Información clara y accesible sobre nuestros servicios
- Orientación personalizada para cualquier situación que estés viviendo
- Acompañamiento emocional, legal y social
- Un espacio de encuentro para construir redes de apoyo

Todos nuestros servicios son gratuitos, confidenciales y adaptados a tus necesidades. Solo necesitas pedir cita y estaremos encantadas de atenderte. **Este espacio es tuyo.**



ESTA GUÍA HA SIDO PRODUCIDA CON EL APOYO DE:



MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Esta guía ha sido producida con el apoyo de:

Ministerio de Igualdad · Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia de Género

Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género

© Imagina MÁS — Las Olvidadas

 · www.lasolvidadas.org