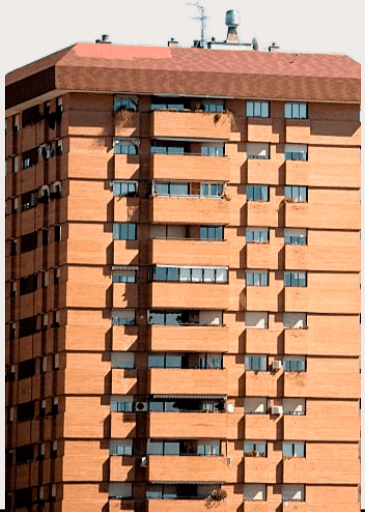
LA VIVIENDA

UN REFUGIO DE PASO



Este fanzine nace del deseo de escuchar y hacer visible lo que muchas veces está silenciado. Es el resultado de una serie de encuentros de creación colectiva realizados con un grupo de mujeres con conducta adictiva y supervivientes de violencia machista que han vivido –o viven– en viviendas tuteladas.

Cada palabra, cada imagen, cada testimonio que aquí se recoge surge de un proceso creativo, íntimo y valiente. Es memoria, es cuerpo, es resistencia.

Este fanzine quiere hablar sobre la compleja realidad que enfrentan estas mujeres y los prejuicios y estigmas que la sociedad reproduce sobre ellas. Es una herramienta de denuncia: frente al abandono institucional, frente a la revictimización, frente al olvido sistemático.

Pero este Fanzine también ha conseguido crear un espacio de creación colectivo donde cada una de las mujeres ha podido expresar, crear y construir en base a sus vivencias.

Te invitamos a leer con cuidado y respeto. A no pasar de largo. A sentir lo que estas páginas contienen.

Si hablamos de estas violencias empezamos a transformarlas.

Este fanzine se puede copiar y distribuir en cualquier medio o formato, siempre y cuando se reconozca y referencie adecuadamente la autoria. No se puede utilizar el fanzine para ninguna finalidad comercial.

Las mujeres creadoras prefieren quedar en el anonimáto.

Dirigido por:
Lucía Sáiz Alegre.

Profesionales:
Marta Herrero Herrero. Trabajadora social y agente de igualdad.

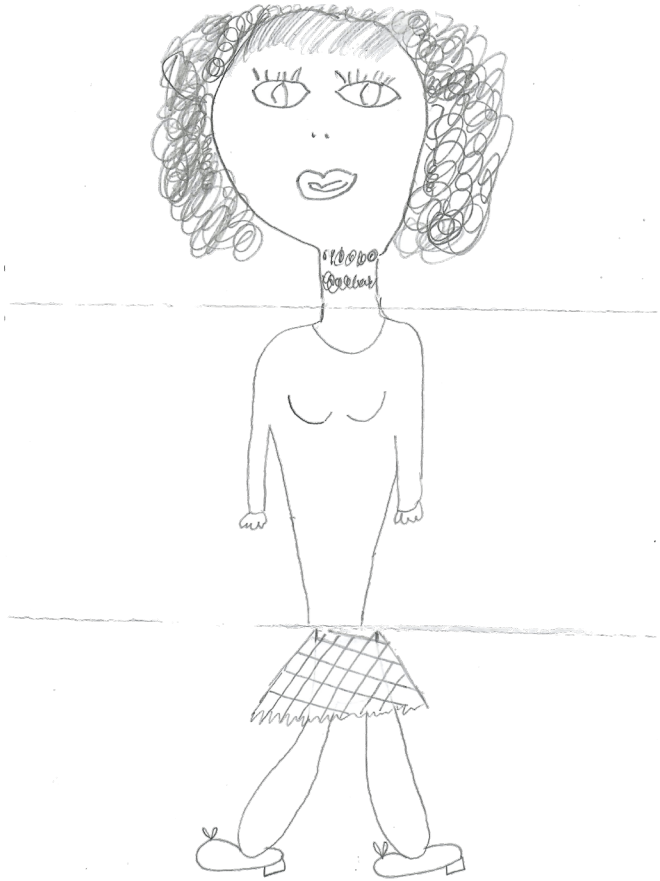
Laura Pacheco Roca. Psicóloga especialista en adicciones y violencia machista.

Con la colaboración de:

ASOCIACIÓN AVANT

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

PMA Pla Municipal d'Addiccions



ME LLAMO DOLORES, PERO CASI TODOS ME DICEN "LA DOLO".
LO QUE VAS A LEER ES UNA PARTE DE MI HISTORIA.
SOLO UNA PARTE.
NO ES LA MÁS BONITA, NI LA MÁS FACIL DE CONTAR. PERO ES MÍA.
Y POR ESO LA CUENTO HAY MUCHAS HISTORIAS COMO ESTA,
ESCONDIDAS, SILENCIADAS, JUZGADAS SIN SER ESCUCHADAS.
NOMBRARLO ES UNA FORMA DE NO DESAPARECER
ESTO NO VA DE DAR PENA. VA DE DECIR: EXISTIMOS.

—LA DOLO!

CAPÍTULO I.

LA DOLO

Dolo nació en Madrid pasó toda su infancia en Moratalaz. Allí vivía con su padre, su madre y sus dos hermanos mayores. Fue una niña que pasaba desapercibida. Sus profesores siempre le decían que podía esforzarse más, que era lista pero que se conformaba. Ella asentía, como hacía siempre. Agradable, simpática, con carácter, pero sin conflictos abiertos. Le encantaba el boxeo. Empezó a practicarlo porque su hermano mayor competía en el club del barrio. Se pasaba horas y horas con los guantes puestos.

Andrea, Sandra y Dolo eran inseparables. Las podías encontrar siempre en el parque con un paquete de pipas. Siempre en el mismo banco. Su banco. Su lugar de reunión. En ese banco se fumaron su primer [redacted] juntas sin saber muy bien qué estaban haciendo.





CRAVING.

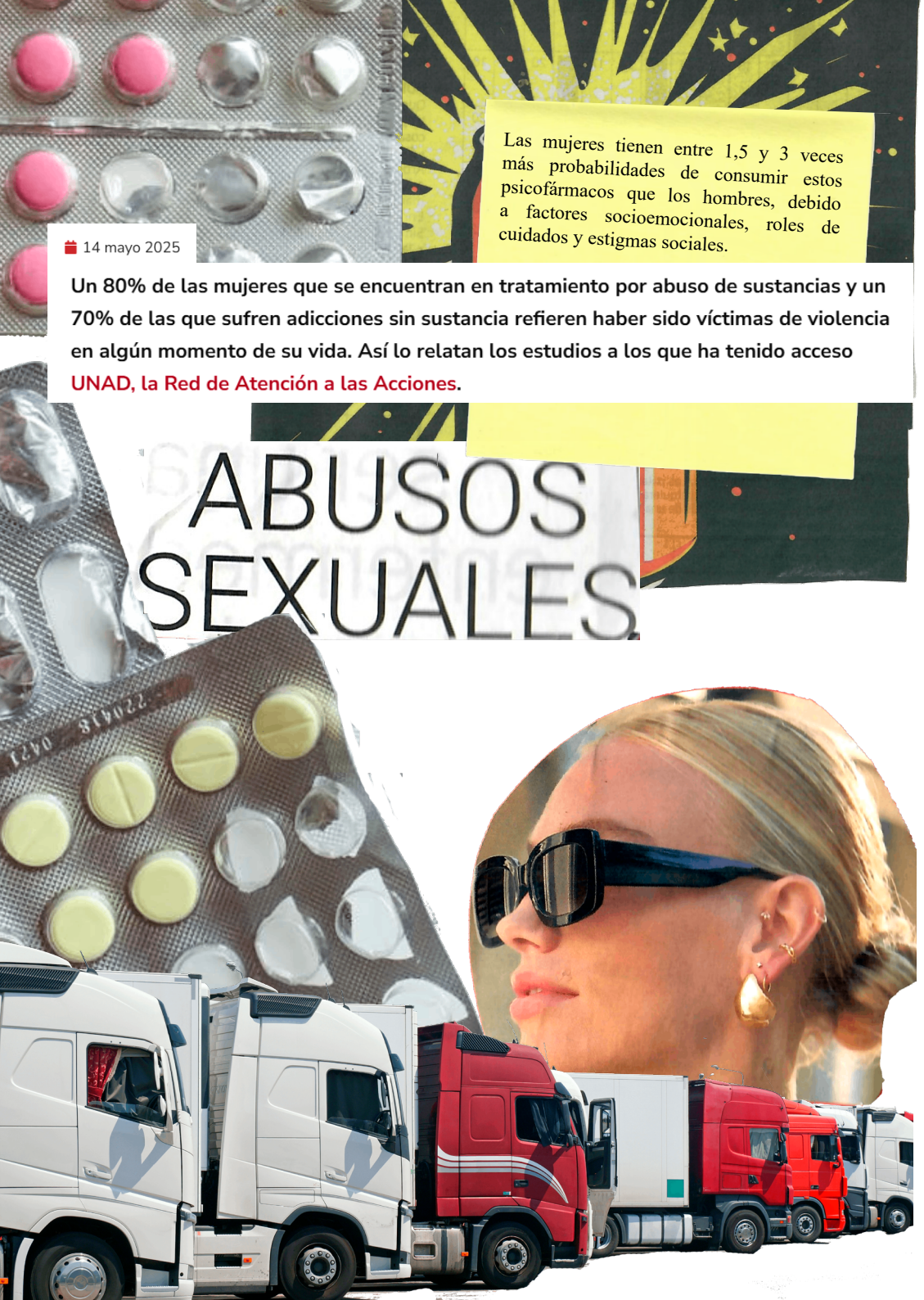
Deseo intenso y difícil de controlar por consumir una sustancia. Es un síntoma común en las adicciones y puede aparecer incluso tras mucho tiempo sin consumir. Puede activarse por cosas como el estrés, la ansiedad, ciertos lugares, personas, olores o recuerdos asociados al consumo.

Para evitar desencadenar el craving en quienes lean este fanzine, hemos decidido no mencionar sustancias concretas ni lugares asociados al consumo. Cuidar el lenguaje también es una forma de cuidarnos entre todas.

Cuando terminó el bachillerato, hizo la selectividad, pero no quería seguir estudiando. No sabía qué quería ser, ni qué hacer. Decidió tomarse un año para trabajar y pensarlo. Su familia no estaba muy conforme, pero la apoyó.

Empezó a trabajar en la noche: bares, discotecas. Y con ese mundo llegaron las drogas y nuevas personas. Otra forma de vivir. Conoció a un hombre 9 años mayor que ella. Las discusiones en su casa cada vez eran más frecuentes y Dolo decidió irse a vivir con él. Él le ofrecía seguridad, o eso creyó ella. La droga empezó a formar parte de su rutina, y su trabajo se volvió una constante rotación por locales nocturnos, cada vez más exclusivos. Con 20 años, ya consumía [redacted] con normalidad. Y con ello, el mundo se volvió más borroso.

La relación con Andrea y Sandra desapareció. Su mundo se redujo a la noche, las drogas, su pareja, y el trabajo. Su carácter, que ya era fuerte, se endureció. Y aunque mantenía esa simpatía de siempre, se volvió más desconfiada, más impulsiva, más encerrada en sí misma.



Empezó a ejercer la prostitución dentro de ese mismo ambiente. Primero como algo que elegía, o eso se decía. “Mira cuánto gano. Si no lo haces, eres tonta.” Esa era la frase que repetía como un mantra. Pero poco a poco, ya no eran los clientes de las zonas VIP. Eran otros. Y ya no era una elección: era la única forma que veía de seguir consumiendo, de sobrevivir. Su pareja no solo lo sabía, sino que lo aprobaba y lo gestionaba. Decía protegerla. Pero también la controlaba. La relación se volvió violenta, agresiva, constante en peleas y humillaciones. Se casaron cuando ella tenía 25. Una boda que ni dijo a su familia.

La droga ya marcaba el ritmo de todo: [redacted] para aguantar, benzodiacepinas para dormir. Las deudas crecían, el dinero desaparecía. Le robaban. Y ella se sentía cada vez más inútil, más sucia, más sola. Su autoestima se había derrumbado por completo. Se decía a sí misma que era una yonki, que no valía para nada, que se lo había buscado.

Cuando decidió dejar a su pareja, con 27 años, no tenía nada. Vivían en casa de él. No tenía un lugar a donde ir ni a quién acudir. Su familia, a la que había dejado de ver hacía años, apenas sabía de ella. Solo mantenía un contacto esporádico con su madre. Algunas llamadas breves. Nada más.

Sin opciones, se fue a lo que ella llamaba “la Junquera”, un burdel donde pagaba por una habitación y los clientes venían a ella. Allí vivía. Allí dormía. Allí consumía. Allí sobrevivía. Era un lugar donde pasaban muchas cosas. A veces la policía. A veces peleas. A veces nada. Allí el tiempo se detenía y los camioneros no paraban de llegar.

Hasta que un día, cuando tenía 29 años y llevaba dos en ese sitio, un cliente se negó a pagarle. Hubo un forcejeo. La golpeó tanto que la dejaron casi sin moverse. La llevaron al hospital.





YONKY

NO ERES NADIE

No sirves para nada

INÚTIL

Borracha

Viciosa

Das pena.

ES TU CULPA

TE TENDRIAN QUE QUITAR A TUS HIJOS

Te drogas porque quieres

Denuncias por la paga

Aún te pasa poco

PUTA

TE TENDRIA QUE HABER MATADO

Mala madre

Fue la policía, junto al equipo médico, quien activó el protocolo de violencia machista. Ella no entendía nada. Estaba desorientada, asustada. Pensando en consumir. Solo pensaba en irse de allí. Pero el cuerpo ya no le respondía. Estuvo ingresada semanas. Solo una amiga del burdel fue a verla. Nadie más.

La trabajadora social consiguió una plaza en una vivienda tutelada para mujeres en especial situación de vulnerabilidad. Tendría que ir a València, a otra ciudad. No lo veía claro. No sabía qué significaba eso. Pero tampoco quería volver al burdel.

Llamó a su madre. Le contó lo que había pasado. La madre fue al hospital. El padre se quedó esperando abajo, en el garaje. No subió. La madre le habló. Le dijo que se fuera, que se cuidara. Que intentara empezar de nuevo. Dolo no sabía cómo. Pero aceptó.

Pocos días después, subía a un coche de policía rumbo a Valencia. Solo llevaba lo puesto, ropa que no era suya. Ni dinero, ni equipaje. Solo su DNI. Y una estampita de un nazareno que su madre le metió en la mano. Dolores no era creyente, pero la guardó.

El viaje fue largo, silencioso, incómodo. Cada parada era una tentación de huida. Quería bajarse, correr, conseguir algo de droga, desaparecer. Pero no lo hizo.

Dolores llegó a Valencia sin saber si lo que venía sería mejor. Lo único que sabía era que tenía miedo. Miedo a lo nuevo. Miedo a no poder. Miedo a sí misma. Y aún así, algo, dentro de todo ese ruido, le dio paz. Una pequeña rendija de aire.



Derivación de: VT Esperanza

Fecha: Profesional que deriva: Alejandra
Nombre de la mujer: Mª Dolores sánchez
Telf: 632551471 Nacionalidad: España Discapacidad: No

Problemática Conducta Adictiva:
- [x] Alcohol
- [x] Cocaína
- [ ] Heroína
- [x] Benzodiacepinas
- [ ] Cannabis
- [ ] Ludopatía
- [ ] Anfetaminas y derivados
- [ ] Alucinógenos
- [ ] Otros:

☐ En tratamiento
UCA:

Problemas Salud Mental:
- [x] Con diagnóstico:
- [x] En Tratamiento

C. S. Mental:

Problemas Salud:
- [ ] Hepatitis C
- [ ] Hepatitis B
- [ ] VIH/SIDA
- [ ] TBC

Situación Civil:
- [ ] Soltera
- [ ] Casada
- [ ] Pareja de hecho
- [ ] Separada
- [x] Divorciada
- [ ] Viuda

Situación Laboral:
- [ ] Activa
- [x] Desempleada
- [ ] I.L.T.:

Procedencia de ingresos económicos:
- [ ] Trabajo remunerado
- [ ] Prestación desempleo/subsidio
- [ ] Prestación contributiva

Tipo: Viudedad, jubilación, invalidez, incapacidad laboral temporal.
- [ ] Prestación No contributiva
- [ ] Pensión alimentaria
- [ ] Prestaciones sociales
- [ ] Ayuda de familiares
- [x] Prostitución
- [ ] Sin ingresos

Nivel de Estudios:

Situación de Violencia
- [x] Malos tratos físicos/psíquicos
- [ ] Malos tratos psíquicos
- [ ] Malos tratos sexuales
- [x] Abuso sexual
- [x] Agresión sexual
- [x] Acoso sexual
- [ ] Abusos en la infancia

Presunto agresor:

ento:

apoyo? MADRE (POCO)

V.T
Viviendas tuteladas: es un servicios especializados en la Atención Integral de Mujeres Víctimas de Violencia, donde se acoge a mujeres víctimas de violencia de género y machista y a mujeres víctimas de explotación sexual en ámbitos de prostitución y/o trata.
Son hogares para mujeres que necesitan protección, con un nivel de autonomía personal que les permita alcanzar la plena normalización social.
En las viviendas tuteladas de especial vulnerabilidad como la de Dolo las mujeres además tienen un problema con la conducta adictiva o con la salud mental.

UCA.
Unidad de Conductas Adictivas es un centro sanitario especializado en el tratamiento de adicciones. Ofrece atención médica, psicológica y social a personas con problemas de consumo de drogas u otras conductas adictivas. Es un recurso público, gratuito y confidencial.

ACOGIDA

Nº de Historia: 163

DATOS PERSONALES
- Nombre y apellidos: Dolores Sánchez Serrano
- UCA/UA de referencia: Campanar
- Localidad: Valencia
- Teléfono: DNI:
- Recurso derivador: Vivienda Tutelada SIP:

Situación actual respecto al ámbito personal, familiar, laboral y/o social

Familiar: su familia vive en Madrid. Desde hace años no tiene contacto con ellos. Solo tiene contacto esporádico con su madre (contacto telefónico muy puntual)

Personal: inició consumo diario de cocaína y alcohol a los 20años. se casó con 25años → Relación donde sufría violencia psicológica (humillaciones, peleas, él muy violento hacia ella) → finalizan a los 27 continuaron la convivencia porque ella no tenía recursos económicos, ni apoyo familiar, ni social).
- ejerció la prostitución desde los 20años, a los 27 (tras divorcio) se fue a "la Junquera", a los 29 con hombre ejerció violencia física (le negó a pagar) → la golpeó y la trasladaron al hospital. Activaron protocolo de VG. La TS le consiguió plaza en UT en Valencia.

Laboral: Desde los 20 trabajó en ocio nocturno // Social: Personas consumidoras de drogas.

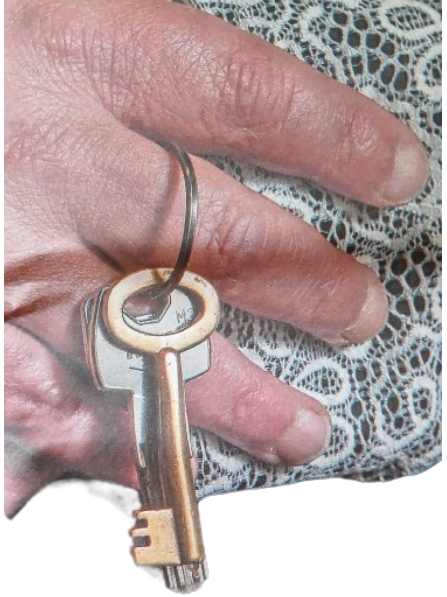
Situación Judicial
- Pendiente juicio por VG

Situación violencia de género
Ex marido (2 años casados) → violencia física y ψ

Fecha en la UVAD: 13/5/2025

CAPÍTULO II.

LA VIVIENDA



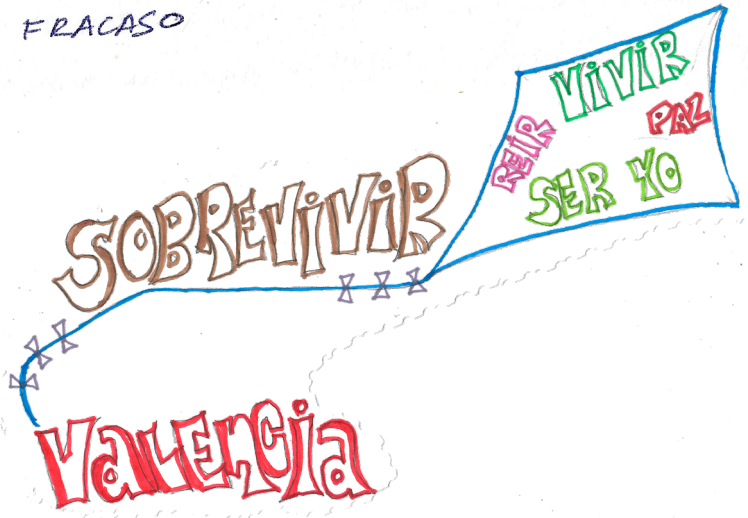
AUTOCONTROL
PACIENCIA
MEMORIA SELECTIVA

LIBRETA
BOLIGRAFO

LA LLEGADA A VALÈNCIA PARA MÍ REPRESENTA VOLAR HACIA LA VIDA.... DEJAR DE SOBREVIVIR, TRANQUILIDAD, ESTABILIDAD EMOCIONAL Y CERRAR CAPÍTULOS DE MI VIDA.

SIEMPRE CON LOS PIES EN EL SUELO, CON ASPIRACIONES Y SUEÑOS REALES.

PERO EN ESTOS MOMENTOS COMO TODAVÍA NO SOY YO TENGO UN MIEDO ATROZ AL FRACASO



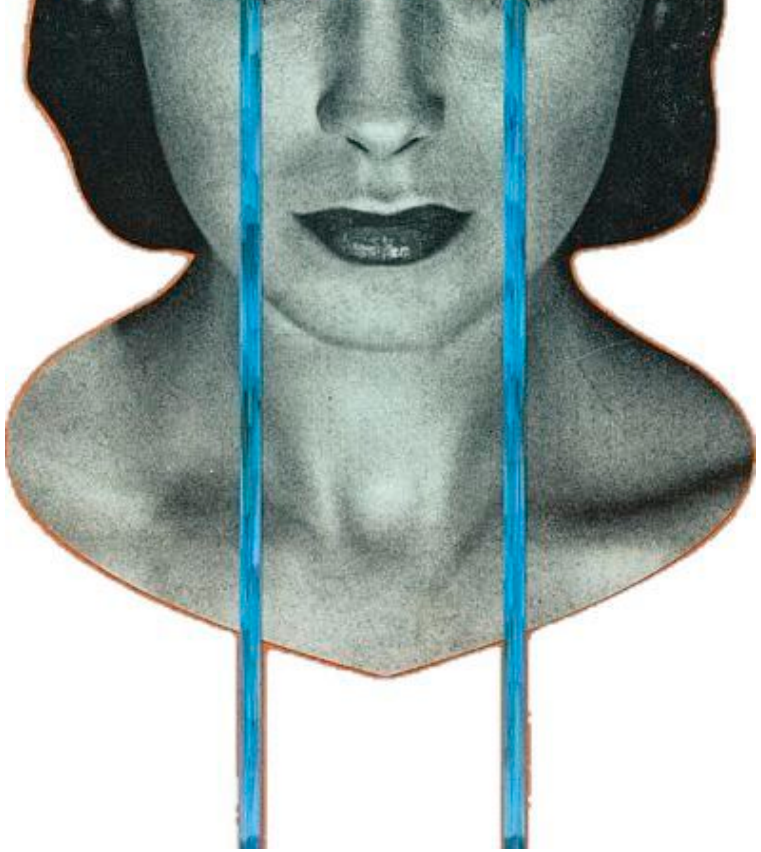
¡Dolo! coge fotos que tengas de personas que son importantes en tu vida y cuando tengas desilloros hablales te sentiras mejor si eres creyente pues llevate de Estampita de tu NAZARENO o Virgen.

DIARIO.





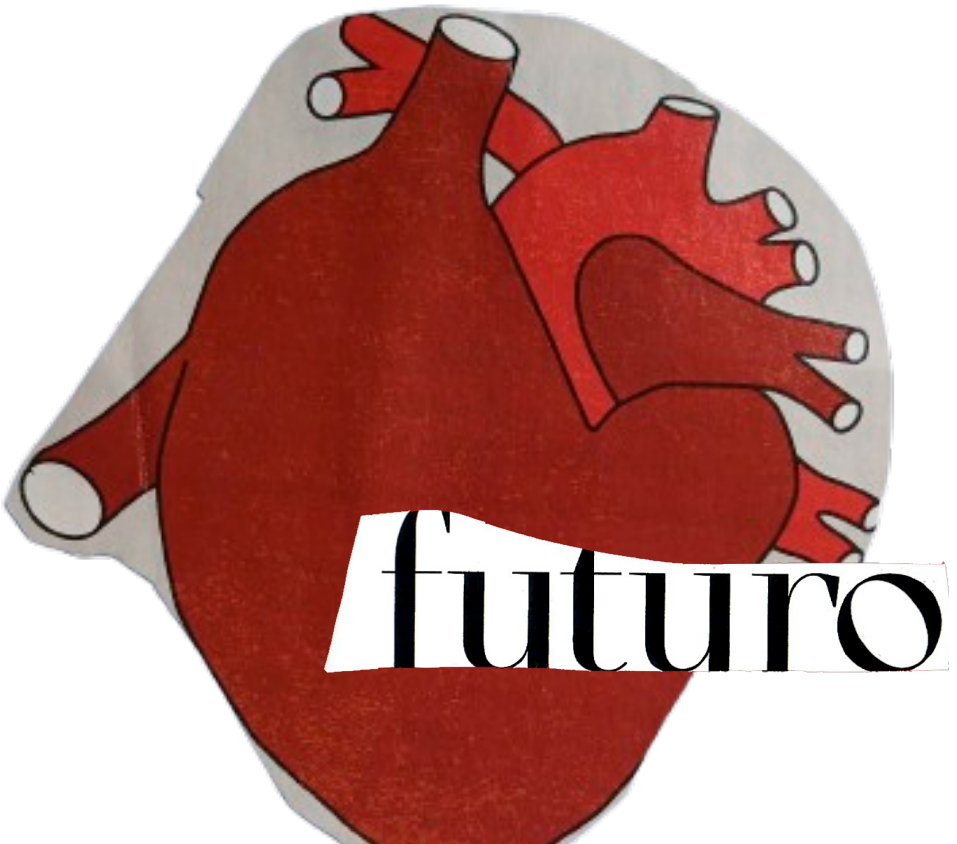
Dolo llevate una foto de tus familiares asi siempre los tendras presentes y te daran fuerzas para seguir adelante llevate ropa, perseverancia, constancia, Positividad, fuerzas



Dolo llegó a la vivienda tutelada en Valencia acompañada por dos agentes. Era un edificio como cualquier otro, de esos que nadie mira dos veces. Cinco pisos, cuatro puertas por planta. Ni feo ni bonito. Solo normal.

No recuerda mucho de ese primer día. Estaba aturdida, con el cuerpo arrastrando el síndrome de abstinencia, la cabeza aún queriendo escapar. Le abrió la puerta una mujer que se presentó como su educadora. Le enseñó la casa: cocina compartida, habitaciones individuales, zonas comunes limpias pero frías. Había más mujeres allí, pero Dolo no quiso hablar con nadie. Se metió en su cuarto y cerró la puerta. Solo quería estar sola. No durmió ni un minuto y eso que había tomado mucha medicación. Se fumo un paquete entero de tabaco.

MI PROCESO EMPEZÓ AL VERME CAER EN EL ABISMO. DEPRESIÓN, ANSIEDAD. ME HE JUNTADO CON QUIEN NO DEBIA, PAREJAS CON DEPENDENCIA EMOCIONAL, ABUSOS, PALIZAS, INSULTOS. LLEGUÉ A SER TAN VULNERABLE QUE NO ERA NADIE. ME DEJÉ. MI AUTOCUIDADO, MI AUTOESTIMA. SOLO CONSUMÍA PARA HUIR DE LOS PROBLEMAS, EVADIRME Y AL DÍA SIGUIENTE EL PROBLEMA ERA MÁS GRANDE TODO ERA NEGRO. DECIDÍ PEDIR AYUDA O ME IBA A MORIR





- Se dejará en manos del equipo la medicación que lleve.

- Se realizará una revisión por parte del equipo de las pertenencias que la mujer traiga a la V.T.

- Se funcionará con una planificación semanal y una de fin de semana. No se podrán hacer modificaciones de manera improvisada, impulsiva o por apetencias, los cambios se avisarán con un mínimo de dos días de antelación al equipo y será este quién los valore y estime su conveniencia, en cada caso.

- Se hará una revisión de la habitación estando la mujer delante cuando el equipo considere oportuno, está podrá ser exhaustiva y revisar todas las pertenencias y espacios de la habitación, con

- Se deberá dormir en la V.T. siempre. Sólo en casos excepcionales y con la aprobación de la Conselleria se podrá dormir fuera, avisado en todo caso a los organismos externos competentes, por la seguridad de la propia interesada.

- Es obligatorio el correcto cumplimiento de las tareas de limpieza manteniendo, en todo momento, las dependencias de la V.T ordenadas y limpias.

- Cuando alguna mujer quede con una persona ajena a la V.T. deberá hacerlo en un lugar alejado de la misma. Está totalmente prohibido quedar en la puerta e inmediaciones por motivos de seguridad, tanto para ello como para el resto de mujeres.

Está totalmente prohibido traficar o consumir cualquier tipo de sustancia tóxica (estupefacientes, fármacos sin preinscripción, alcohol o cualquier otro tipo de droga).

Tras haber leído y realizado las peguntas necesarias para el total entendimiento de lo establecido en el presente Reglamento de Régimen Interno de la Vivienda Tutelada Esperanza, yo DOLORES SÁNCHEZ SERRANO manifiesto estar de acuerdo con el cumplimiento de lo que en él se establece y, para que así conste, firmo el presente documento como muestra de mi buena fe a favor de seguir las pautas establecidas durante mi estancia en el recurso.

En Valencia a 13 de DICIEMBRE del 20

Al día siguiente le explicaron las normas. Muchas normas. Todas. Había un planning semanal obligatorio que debía ser aprobado. Tenía que avisar cada vez que salía, cada vez que quedaba con alguien, cada vez que conocía a alguien nuevo. No podía tener dinero en efectivo, ni acceder libremente a su cuenta bancaria. Si necesitaba algo, tenía que pedirlo, justificarlo, traer los tickets. Las habitaciones se registraban. Había controles antidroga. No podía relacionarse con las compañeras fuera de la casa. Ni compartir comida. Ni consumir. Ni mentir. Todo tenía que estar reportado. Regulado. Supervisado.

La vivienda también marcaba las comidas. Y las tareas domésticas. Un entramado de normas pensado para que no se escapara ni el más mínimo desliz. Dolores sintió que había entrado en un internado para adultas rotas. Le infantilizaban en algunos momentos. No tenía independencia.

VIVIENDA TUTELADA

SEMANA: MARZO 6.

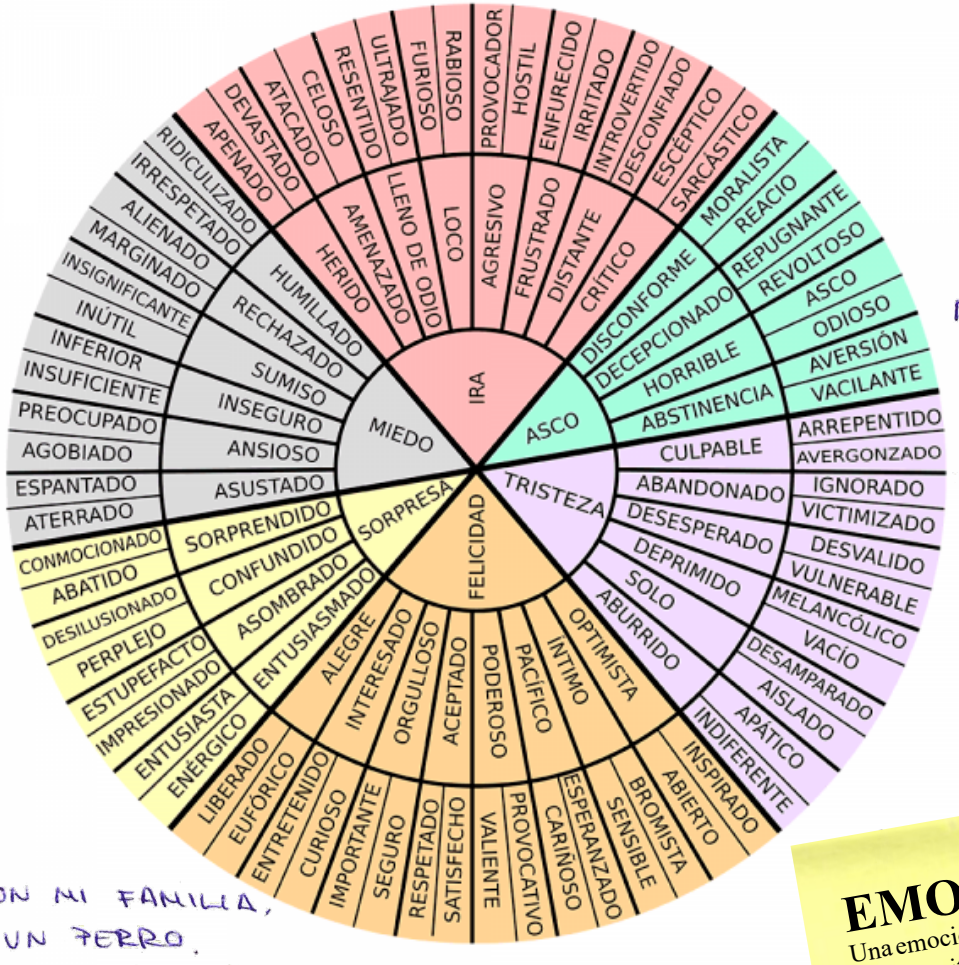
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00 - 8:00							
8:00 - 9:00	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
9:00 - 10:00	LAVADORA				UCA		
10:00 - 11:00	GRUPO SOCIAL	GRUPO PREVENCIÓN		GRUPO PREVENCIÓN		LIMPIAR	PASEO CENTRO
11:00 - 12:00		PREVENCIÓN	BICICLETA			LIMPIAR	
12:00 - 13:00					HACER COMIDA		
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00	TRABAJADORA SOCIAL						
17:00 - 18:00	PASEAR	PASEAR	PASEAR	PASEAR	COMPRA	PASEAR	PASEAR
18:00 - 19:00			HACER				MAITE (AMIGA)
19:00 - 20:00		ASAMBLEA	TV	CENA		TV	
20:00 - 21:00	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
21:00 - 22:00	MEDITAR	MEDITAR	MEDITAR	MEDITAR	MEDITAR	MEDITAR	MEDITAR

NOMBRE Y FIRMA: DOLO

FIRMA EDUCADORA:

HE DISCUTIDO CON LA EDUCADORA POR PEDIRLE UNAS CORTINAS PARA LA HABITACIÓN. LLEVO UN MES SIN CORTINAS. NO TIENE SENTIDO. NO SE QUE TIENEN QUE APROBAR. SON UNAS CORTINAS PARA QUE NO ME VEAN.

ME ESTÁ COSTANDO ENCAJAR EN LA VIVIENDA. QUE NOS GRABEN CON CÁMARAS ME AGOBIA. NO TENGO INTIMIDAD NI ANTES NI AHORA. ES EL MISMO CONTROL



A VECES EL MIEDO ME SUPERA. NO SE SI ES POR LO QUE HE HE PASADO O POR MIEDO A LO QUE PUEDE VENIR. QUIERO ESTAR TRANQUILA, SER LIBRE.

QUIERO VOLVER A MI CIUDAD, CON MI FAMILIA, TENER UN TRABAJO, UNA CASA, UN PERRO. TENGO ESE OBSETIVO. PERO AHORA TENGO QUE ESTAR AQUI, ESTO ES BUENO PARA MI. TENGO QUE ESTAR BIEN YO PRIMERO PARA PODER HACER TODO LO QUE QUIERO HACER

EMOCIÓN.

Una emoción es una respuesta automática y profunda que aparece ante una situación, pensamiento o recuerdo. Nos informa de cómo nos afecta lo que vivimos, y puede sentirse en el cuerpo (como tensión, calor o ganas de llorar). No son buenas ni malas: todas las emociones tienen una función y nos ayudan a adaptarnos.

PRESUPUESTO

VIVIENDA TUTELADA

SEMANA: 5 ABRIL

COMPRA	DINERO	TICKET ENTREGADO
TABACO	5'50 €	✓
LÁPIZ	1 €	✓
GOMA PELO	1 €	✓
CAFÉ (2)	3 €	✓
TOTAL	10'50 €	OK
FIRMA USUARIA:	**FIRMA EDUCADORA:**	**FIRMA EDUCADORA:**



Un estudio resalta el peso del estigma sobre las mujeres que consumen drogas en situaciones de exclusión residencial

La Red de Atención a las Adicciones (UNAD) ha destacado cómo el estigma, así como las violencias recibidas desde la infancia o las limitaciones de los recursos y programas de atención, agravan las dificultades de las mujeres que consumen drogas o presentan adicciones en contextos de exclusión residencial.

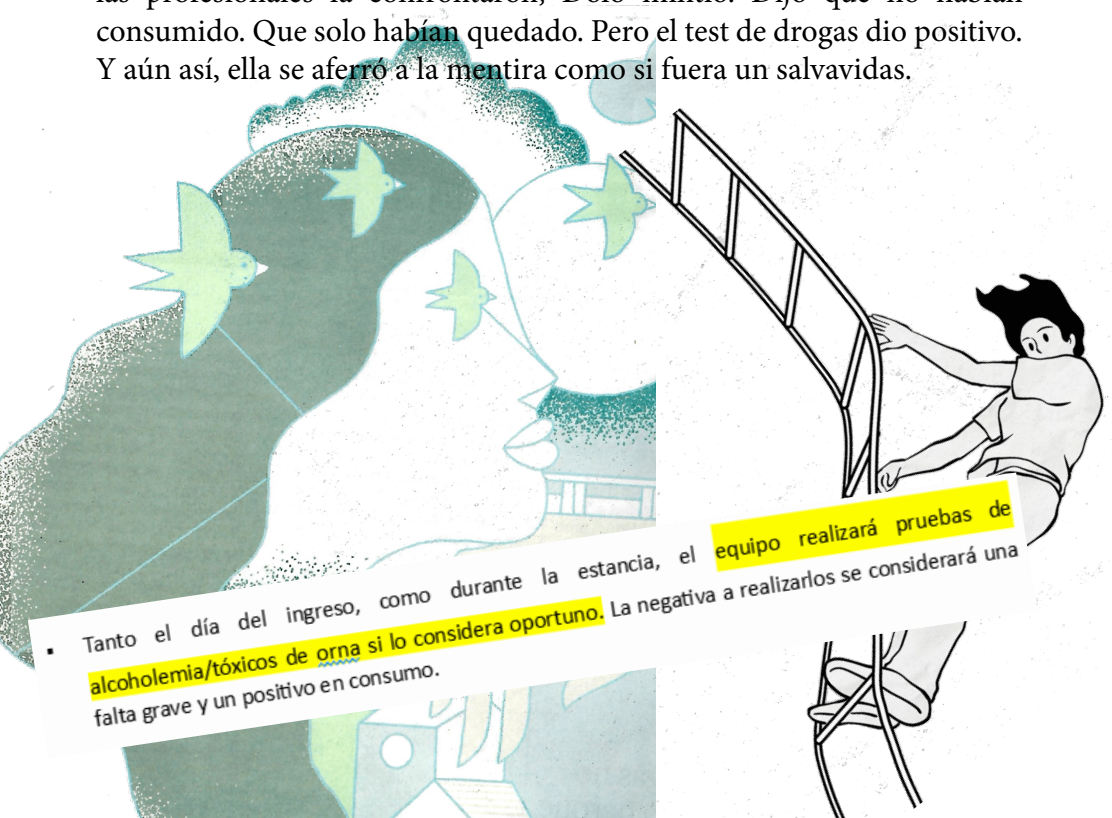
- En la revisión de pertenencias el día del ingreso, se retirará la tarjeta y el efectivo, dejándolo en la caja fuerte.
- Desde el área de ahorro y salida, se trabajará la administración de sus ingresos para favorecer el ahorro de cara a la salida de la V.T.
- Se hará una presupuesto del gasto semanal. Se entregará los viernes. Será estudiado por las profesionales. Si se aprueba se entregará el dinero solicitado. A posterior no se podrá pedir más dinero que el solicitado en el presupuesto.
- Se deberán entregar todos los tickets de las compras y el dinero sobrante.
- Está prohibido dar o dejar dinero a las compañeras. Tampoco se podrá pedir favores a las compañeras en los que medie dinero.



Tuvo momentos de luz. Pequeños logros. Empezó a participar en el centro de día con más entrega. A llamar de vez en cuando a su madre. Conversaciones cortas, torpes, pero necesarias. Algo dentro de ella quería seguir.

Pero el control continuo de la vivienda también la ahogaba. Sentía que no podía respirar, que no era una adulta, que estaba castigada constantemente. Le costaba la convivencia, las normas, las compañeras. Tenía un carácter difícil, marcado por años de supervivencia. Discutía. A veces mentía. No siempre podía con todo.

Y tuvo recaídas. Porque el proceso no es recto, ni heroico. Es como subir una escalera: cada paso cuesta, y a veces, al caer, parece que todo se pierde. Pero no es así. Cada recaída no borra lo avanzado; es solo un peldaño hacia abajo, una pausa. Dolo tropezó muchas veces. Pero la última fue definitiva. Había quedado con una compañera de la vivienda fuera del entorno permitido. No debían hacerlo. Y consumieron juntas. Cuando las profesionales la confrontaron, Dolo mintió. Dijo que no habían consumido. Que solo habían quedado. Pero el test de drogas dio positivo. Y aún así, ella se aferró a la mentira como si fuera un salvavidas.



- Tanto el día del ingreso, como durante la estancia, el equipo realizará pruebas de alcoholemia/tóxicos de orna si lo considera oportuno. La negativa a realizarlos se considerará una falta grave y un positivo en consumo.

RECAÍDA.

Las recaídas son una parte natural del proceso de recuperación. No son un fracaso, aunque muchas veces las personas lo sientan así. Pensar que un proceso terapéutico puede transcurrir sin recaídas es simplemente no ser realista.

Nombre y apellidos: Mª DOLORES SÁNCHEZ

Días de analítica en UCA de referencia: UC

Fecha	COC	OPI	THC	OH	ANF	METAD		
26/04	+	–	–	–	–	–	+	REFIERE CA USUARIA
3/05	+	–	–	–	–	–	+	CONTROL UCA
9/05	–	–	–	–	–	–	+	EN CA VIVIENDA
18/05	–	–	–	–	–	–	+	CONTROL UCA
22/05	+	–	–	–	–	–	+	REFIERE CONSUMO
1/06	–	–	–	–	–	–	+	EN CA VIVIENDA
7/06	+	–	–	–	–	–	+	CONTROL VIVIENDA. CONSUMO NO REFERIDO
10/06	+	–	–	–	–	–	+	CONTROL UCA
14/06	–	–	–	–	–	–	+	CONTROL EN VIVIENDA
24/06	–	–	–	–	–	–	+	CONTROL EN VIVIENDA
14/07	–	–	–	–	–	–	+	CONTROL UCA
18/07	–	–	–	–	–	–	+	CONTROL EN VIVIENDA
18/08	–	–	–	–	–	–	+	CONTROL VIVIENDA



CAPÍTULO III.

HOY

Dolores vive en una casita pequeña, de apenas cincuenta metros cuadrados, en un barrio humilde de València. No tiene lujos. Ni espacio. Pero es su casa. Su refugio. Su lugar en el mundo. Hasta llegar ahí pasaron muchas cosas. Años. Décadas. Subidas, bajadas, recaídas, intentos fallidos y pasos adelante. Pero cada trozo de camino —aunque doliera— le ha traído hasta este presente. A sus 50 años, Dolores, con todo lo vivido, se siente afortunada. Y orgullosa.

No trabaja. No puede. Tiene reconocida una discapacidad a raíz de una paliza brutal que le dio un cliente hace años. Le dejó secuelas graves en la espalda, dolores crónicos que arrastra hasta hoy. Cobra una ayuda justa que apenas le alcanza para pagar el alquiler y comer. Vive con lo imprescindible. Sin margen, sin lujos, sin seguridad. Sabe que cualquier subida del alquiler o cualquier cambio en la ayuda puede dejarla sin techo. Vive al día, como tantas otras personas invisibles.

Pero dentro de todo, vive tranquila. Está a gusto en su casa, con sus animales. Ellos son parte de su equilibrio. Su compañía. Su hogar. Ahí no se siente juzgada. No tiene que explicarse. No tiene que justificarse. No hay nadie que la mire por encima del hombro o le recuerde su pasado con desprecio. En su casa, Dolores respira.

València es su ciudad. Eligió quedarse. Aquí empezó a reconstruirse. Aquí se rompió muchas veces, pero también aquí aprendió a levantarse. A empezar de nuevo. A seguir. Aunque fuera despacio.



DURANTE MUCHOS AÑOS TODO ERA NEGRO. MUCHO ESFUERZO Y TERAPIA HE NECESITADO PARA SANARME, ARREGLAR TODOS LOS ASUNTOS PENDIENTES, CUIDARME Y TENER PACIENCIA Y ESPERANZA EN QUE LA BALANZA DE LA JUSTICIA FUNCIONE Y SEA JUSTA.

VEO COMO MI CORAZÓN EMPIEZA A SANAR Y POCO A POCO LA AUTOESTIMA VA VOLVIENDO.

VOLVER A QUERERME Y VER QUE LA VIDA ES MUY BONITA.

CONSTANCIA, ESFUERZO, SINCERIDAD Y DISCIPLINA SON LOS VALORES A LOS QUE ME ACOJO.

EL PASADO DUELE Y LOS ERRORES PESAN PERO YO TENGO QUE SEGUIR EN MI CAMINO. TODAS LAS PERSONAS COMETEMOS ERRORES EN LA VIDA.

AHORA TENGO HERRAMIENTAS QUE NO TENÍA. HE TRABAJADO MUCHO, MUCHÍSIMO, PARA ESTAR AQUÍ.

VIVA. SIEMPRE VOY A SER UNA PERSONA CON UN PROBLEMA CON LA CONDUCTA ADICTIVA. PERO ESO NO ES QUIEN SOY. SOY MUCHO MÁS QUE ESTA ENFERMEDAD Y ME QUIERO Y ME VALORO.





Hace ya 567 días que no ha consumido ningna sustancia. Es el tiempo más largo desde que lo probó por primera vez con 16 años. Ha sido un proceso largo. Muy largo. Y no está cerrado. Dolores lo sabe. La adicción no se cura, se gestiona. Es una enfermedad crónica. Ella siempre lo dice: "no hay que confiarse". Tiene herramientas. Ha aprendido a conocerse, a anticiparse, a pedir ayuda si hace falta. Pero nunca baja la guardia. Porque sabe de sobra lo que puede pasar si lo hace.

Las heridas de Dolores no son solo físicas. Las otras, las invisibles, duelen más. Algunas las ha trabajado. Otras no del todo. Conviven con ella. Como el miedo. Como el estigma. A veces tiene que recordar(se) que ya no es esa mujer perdida, vulnerable, juzgada. A veces se siente culpable. Por su historia. Por su familia. Por lo que no supo hacer antes.

Dolores es consciente de que, en muchos sentidos, es una excepción. Que muchas otras mujeres que vivieron lo mismo no tuvieron la misma suerte. Ella no es mejor. Solo pudo encontrar una salida. Y se aferra a ella.

Hoy vive con sencillez, con miedo a veces, con incertidumbre casi siempre, pero también con dignidad. No lo olvida. No se enorgullece del pasado. Pero tampoco se avergüenza. Y hoy Dolores sabe quién es. Y eso, después de todo, es muchísimo.

AUTOCONCEPTO.
La imagen que una persona tiene de sí misma: cómo se percibe, cómo se valora y cómo cree que la ven los demás. Se construye a lo largo de la vida a partir de las experiencias personales, el entorno social, los mensajes recibidos en la infancia, y la manera en que nos relacionamos con el mundo.

AUTOESTIMA.
Valoración que una persona hace de sí misma. Está basada en el autoconcepto, pero también en las emociones, el trato recibido, las experiencias vividas y el sentido de valía personal. Tener buena autoestima no significa creerse mejor, sino sentirse digno, capaz y con derecho a ser cuidado y respetado.

ESTOY APRENDIENDO A CUIDARME

Me estoy conociendo

No soy mi CONSUMO

Estoy recuperando mi vida

ME PEPMITO SENTIR

ESTOY APRENDIENDO A PONER LÍMITES

Confio en mi.

Estoy cambiando mi historia

Este fanzine ha sido creado por un grupo de mujeres que, en el momento de su realización, se encontraban en un proceso terapéutico de recuperación de adicciones y vivían en una vivienda tutelada.

Uno de los aspectos más significativos del taller fue poder dar un cierre a esta historia: la historia de Dolores. Para ellas, en el momento vital y terapéutico que atravesaban, era fundamental que Dolores tuviera un final esperanzador. Ese final no solo habla de ellas, sino también del deseo que cada una guarda para su propio camino.

Sin embargo, el caso de Dolores no es la norma. No todas lo consiguen. Para muchas, el proceso de recuperación es largo y desgastante, lleno de altibajos, y marcado no solo por las propias luchas internas, sino también por la falta de comprensión social, la deshumanización y, a menudo, la violencia institucional con la que conviven.

Por eso, decidieron no narrar con detalle lo que le ocurre a Dolores desde que deja la vivienda hasta años después. Evitar ese tramo es también una forma que tienen de protegerse, de no volver a atravesar en el papel un camino real que saben que está lleno de obstáculos, burocracias frías y miradas que juzgan más de lo que ayudan. Aquí, eligieron imaginar y regalarse —y regalarnos— un final luminoso, que simboliza no solo esperanza, sino también resistencia: la posibilidad de un futuro distinto para Dolores y, en última instancia, para ellas mismas.

RECURSOS DE INTERÉS

CENTRO MUJER 24H

Su objetivo es procurar atención integral, durante las 24 horas del día, a todas las mujeres víctimas de malos tratos físicos o psíquicos, agresiones sexuales, abusos sexuales o acoso sexual.

C/ GUARDIA CIVIL, 21 - BAJOS
46020 - València
Teléfono: 900580888

016

Servicio telefónico de información, de asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata por personal especializado a todas las formas de violencia contra las mujeres

Teléfono 016
016-online@igualdad.gob.es
WhatsApp: 600 000 016

UNIDAD DE CONDUCTA ADICTIVA (UCA)

La Conselleria dispone de una Red de prevención y asistencia en drogodependencias y otros transtornos adictivos en los ámbitos escolar, familiar y comunitario

Unidades de conducata adictiva (UCAs) de la Comunitat Valenciana
https://www.san.gva.es/documents/d/drogodependencies/listado-uca

ASOCIACIÓN AVANT

Entidad sin ánimo de lucro que interviene en conductas adictivas y violencia machista para disminuir la problemática de las personas en situación de exclusión social.

Av. San José Artesa nº5bj 46025
València
963 46 29 67 - 620 81 82 00
avant@asocavant.org

CREADO POR MUJERES CON TRASTORNO DE CONDUCTA ADICTIVA Y VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

