

**Guía para responder
de forma rápida
en situaciones
de violencia
contra las mujeres**

**Pagado con dinero del Ministerio de Igualdad,
Secretaría de Estado de Igualdad
y para acabar con la violencia contra las mujeres.**



¡ATENTA!

Sufres violencia física cuando:

- Te empuja.
- Te agarra.
- Te da patadas, puñetazos o empujones.
- Te da golpes, arañazos.
- Te muerde.
- Te hace heridas, cortes o cardenales.
- Te rompe los huesos.
- Te hace daño a los órganos internos.

Da igual si no te duele mucho,
todo esto es violencia.

Sufres **violencia psicológica** cuando:

- Te controla.
- No te deja en paz.
- Siempre te llama y te escribe.
- Revisa tus redes sociales.
- Quiere saber siempre dónde estás y con quién.
- Te dice cómo tienes que vestirte, maquillarte y comportarte.
- No le gusta que tengas amigos.
- Quiere quedar siempre a solas.
- No quiere que veas a tu familia.
- Te habla mal delante de todos.
- Te grita.
- Dice que siempre lo haces todo mal.
- Te insulta.

- Te hace sentir miedo.
- Te hace quedar mal delante de todos.
- Te dice que se va a suicidar.
- Te dice que se quedará con tus hijas e hijos.
- Te dice que si le dejas hará cualquier cosa.
- Te esconde el pasaporte o los documentos del banco.
- Te hace sentir inferior, torpe o inútil.

Sufres **violencia sexual** cuando:

- Te obliga a hacer actos sexuales y tú no quieres.

Se enfada, te amenaza
o intenta convencerte
para conseguir que hagas
los actos sexuales que quiere.

Sufres **violencia económica** cuando:

- Te controla el dinero.
- No te da dinero.
- Hace lo que quiere con el dinero sin preguntarte.
- No te deja acceder al dinero del banco.

SI SUFRES VIOLENCIA, NO ESTÁS SOLA

**Cuéntale a un amigo o amiga
lo que te pasa.**

También puedes hablar
con un familiar o un profesional.

No sientas vergüenza.

A veces cuesta salir de la violencia.

No te desanimes y ve poco a poco.

**En tu ciudad hay
profesionales especialistas
que pueden ayudarte.**

Ve al centro de salud o al hospital

cuando te hagan daño en el cuerpo
o sufras una agresión sexual.

Te puede acompañar una persona.

Cuando sufras una agresión sexual,
no te cambies de ropa ni te laves
y ve al hospital cuanto antes.

Cuenta todo lo que te ha pasado,
qué te duele y quién te lo ha hecho.

Pide el parte de lesiones
para poder llevarlo al juicio.

Si crees que estás en peligro,
pide ayuda a la Policía.

Si sufres violencia psicológica

- Llama o ve al Departamento de Igualdad.
- Llama o ve al Centro de Salud
y cuenta lo que te pasa, desde cuándo
y cómo te sientes.
- Pide que añadan lo que te pasa
en tu historial clínico
y que te hagan un informe psicológico.

¿Cómo puedes ayudar a una mujer que sufre violencia de género?

Dile que:

- Hay una salida a la violencia.
- No tiene la culpa de lo que pasa.
- Nadie puede opinar de lo que hace ni de cómo se comporta.
- Tenga calma para tomar buenas decisiones.
- Siempre va a estar acompañada.
- Ella debe tomar sus decisiones sin presión de nadie.
- Es bueno que se relacione con sus familiares, amigas y amigos.
- Es bueno que exprese sus sentimientos sobre lo que le pasa.
- Hay especialistas que le pueden ayudar a salir de su situación.

Cuando conoces a una **MUJER**
en situación de **maltrato**
puedes llamar al 016 o a:

- La Policía Nacional
Teléfono 965 14 88 95
- La Guardia Civil
Teléfono 062
- La Policía local de Alicante
Teléfono 965 14 95 37
659 57 36 39
- Oficina de Atención a Víctimas de Delito
Teléfono 965 69 43 13
- Juzgado de Guardia
Teléfono 965 69 41 96

- Departamento de Igualdad de Alicante
Teléfono 965 10 50 86
679 30 63 82
Correo electrónico:
unidad.atencionviolencia@alicante.es
- Centro Mujer 24 horas
Teléfono 900 58 08 88
- Oficina de Denuncias
y Asistencia a las Víctimas
de Violencia de Género
Teléfono 900 50 55 50

Si conoces
a una **MUJER**
en situación
de **maltrato**

llama

