

Señala tu alarma

Utiliza esta señal para pedir auxilio

1

Extiende la palma de la mano con el pulgar doblado



2

Esconde el pulgar entre tus dedos



En la farmacia



Si pide «mascarilla 19», llamarán a la policía

Descárgate la App Alertcops: podrás enviar señal de alerta a la policía con tu geolocalización

Policía Nacional ☎️ 091

Guardia Civil ☎️ 062

Punto violeta

Espacios de atención, información y ayuda a víctimas de cualquier tipo de agresión

Descubre más en:



Tus primeros apoyos en:

Tu entorno más cercano de confianza



016

Apoyo psicológico y social
Asesoramiento sobre ayudas en el número de teléfono: 016

Asegúrate de que no queda reflejado el número en el historial de llamadas de tu móvil



Whatsapp de apoyo psicológico
682 916 136
682 508 507



Atención y protección a víctimas de violencia de género
☎️ 900 222 292



Ministerio de Igualdad
Información y asesoramiento jurídico:

☎️ 016
☎️ 600 000 016
✉️ 016-online@igualdad.gob.es



Teléfono de emergencia europeo



Si eres víctima o testigo de violencia de género esta información te puede ayudar



Colectivos de Acción Solidaria
www.ong-cas.org

Qué es la violencia de género

«Manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas por el mero hecho de serlo. Comprende cualquier acto de violencia basada en género que tenga como consecuencia, o posibilidad de tenerla, perjuicioso sufrimiento de la salud física, sexual o psicológica de la mujer, incluyendo amenazas de dichos actos, coerción o privaciones arbitrarias de su libertad, tanto si se producen en la vida pública como privada»

Rasgos de violencia

- Se puede dar en todos los grupos sociales y en todos los niveles socioeconómicos y culturales.
- El agresor ejerce la violencia para someter a la mujer y perturbar así la relación de dominio y control.
- Fases del ciclo de la violencia: acumulación de tensión, explosión y luna de miel.
- Aparecen nuevas formas de violencia que consolidan el dominio del agresor.
- En los malos tratos NO existe amor, sino posesión, control y dominio. El agresor alterna la violencia con el arrepentimiento.

Derechos

Si eres víctima de violencia de género accede a tus derechos y recursos con una acreditación de tu situación: denuncia, informe sanitario, social, etc.

Servicios de información y asesoramiento

Servicios de atención psicológica y sanitaria

Servicios de protección y apoyo (centros de protección; como por ejemplo centros de emergencia, casas de acogida, etc.)

Ayudas para el acceso a la vivienda, formación e inserción sociolaboral

Prestaciones económicas

Tipo de violencia de género

● **FÍSICA** | DAÑA TU CUERPO: te empuja, te golpea, etc.

● **PSICOLÓGICA** | DAÑA TU AUTOESTIMA: te insulta te humilla, te aísla, te vigila, etc.

● **SEXUAL** | SE APROPIA DE TU SEXUALIDAD: Te obliga a tener sexo o hacer prácticas que no quieres, se niega a usar preservativo, etc.

● **SIMBÓLICA** | REFUERZA ROLES Y ESTEREOTIPOS: Publicidad, televisión, cine, mostrando la imagen de la mujer como madre, ama de casa, objeto sexual, etc.

● **PATRIMONIAL Y ECONÓMICA** | SE APROPIA DEL DINERO Y LOS BIENES: te impide ganar tu propio dinero, te priva y se apropia de tus ingresos o los de ambos, etc.

«La igualdad es el alma de la libertad; de hecho, no hay libertad sin ella»
(Frances Wright)