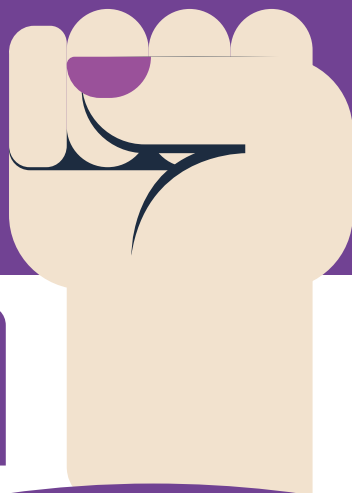


+IGUALTAT

MENYS VIOLÈNCIA



GUIA DE SUPORT,
DRETS I RECURSOS PER
A LES **DONES VÍCTIMES**
DE VIOLÈNCIA DE
GÈNERE D'EL
CAMPELLO.



MINISTERIO
DE IGUALDAD

A la informació

Tens dret a saber quines opcions existeixen abans de prendre qualsevol decisió. Informar-te és el primer pas per a protegir-te.

A l'assistència social integral

No has d'afrontar esta situació sola. Pots rebre suport professional per a recuperar la teua seguretat, el teu benestar i la teua autonomia.

A l'assistència jurídica

Pots comptar amb orientació legal per a entendre què pots fer, com protegir-te i quines mesures pots sol·licitar.

A la protecció

La teua seguretat és prioritària. Si estàs en risc, pots demanar protecció. En cas d'emergència, telefona al 112.

Laborals

Existeixen mesures laborals per a ajudar-te a protegir-te i reorganitzar la teua vida.

En matèria de Seguretat Social

Si necessites parar, canviar o reorganitzar la teua situació laboral per seguretat, pots informar-te sobre els teus drets de protecció social.

Econòmics

La falta de diners no ha de ser una barrera per a demanar ajuda. Tens dret a rebre suports econòmics.

A la inserció laboral

Pots rebre suport per a accedir a una ocupació o millorar la teua situació laboral.

A l'atenció sanitària

Si has patit una agressió física, sexual o psicològica, tens dret a rebre atenció sanitària i el suport adequat.

De les filles i els fills a rebre protecció

Les teues filles i els teus fills també tenen dret a estar protegits, rebre suport i viure en un entorn segur.

A la tutela judicial efectiva

Tens dret a acudir a la justícia i que el teu cas siga tractat per professionals i òrgans especialitzats.

A no ser culpabilitzada

La violència mai és culpa de qui la pateix. Tens dret a ser creguda, acompanyada i protegida.

RECURSOS GRATUITS

EMERGÈNCIES IMMEDIATES

Polícia Nacional **091**
Guàrdia Civil **062**
Emergències **112**

MUNICIPALS

Guàrdia Civil El Campello **965 63 04 18**
Polícia Local El Campello **96 563 70 99**
Centre Social "El Barranquet" **965 63 68 97**
Hospital de Sant Joan d'Alacant **965 16 94 00**
Centre de Salut El Campello **965 93 74 80**
Consultori Auxiliar Platja de Muchavista **965937485**

AUTONÒMICS

Centre Dona 24 Hores / Xarxa de Centres Dona 900 580 888

La Generalitat disposa de Centres Dona 24 h/14 h a Alacant, Dénia, Torrevella, Elda i Elx.

Centre de Crisi d'Atenció Integral 24 Hores per a víctimes de violència sexual 900 22 00 22

Support immediat a víctimes de violència sexual a Alacant, València i Castelló.

NACIONALS

Atenció a víctimes de violència contra les dones 016

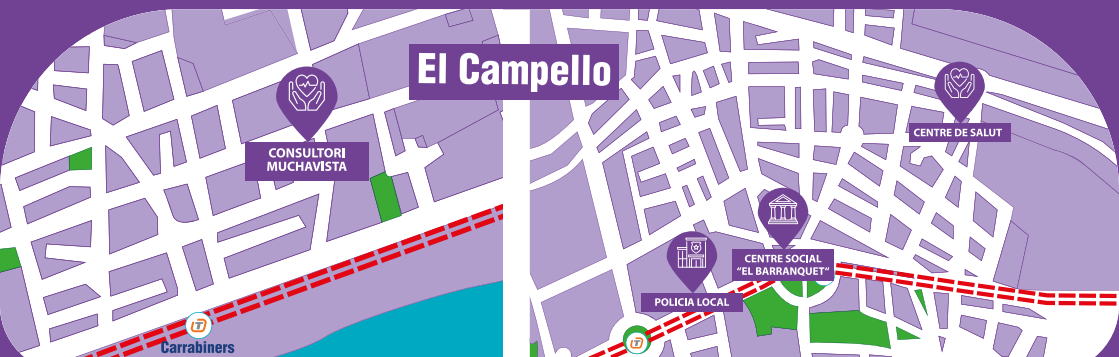
Telèfon gratuït i confidencial d'informació, assessorament jurídic i atenció psicossocial. Atén tots els dies, les 24 hores.

WhatsApp 016: 600 000 016

Canal d'atenció per WhatsApp per a demanar informació i suport quan no siga possible o segur realitzar una telefonada.

Correu electrònic: 016-online@igualdad.gob.es

Canal escrit per a consultes i assessorament sobre violència de gènere.

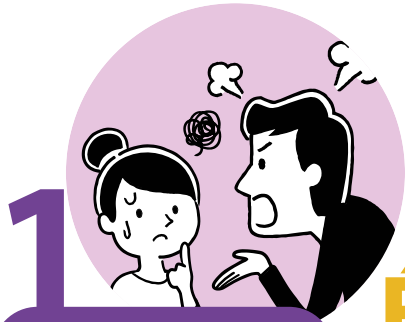


SI LA TEUA PARELLA...

10 SENYALS D'ALERTA

1. T'insulta, t'humilia, et ridiculitza o et fa sentir inferior. No ho normalitzes: **és violència psicològica.**
2. Et fa sentir por quan expresses el que penses, pren decisions o dius que no, **és un senyal d'alerta.**
3. T'exigeix demanar permís per a fer activitats quotidianes, com eixir, comprar alguna cosa, veure la teua família o quedar amb amistats, **està exercint control.**
4. Aconsegueix que canvies la teua manera d'actuar, parlar o comportar-te quan està davant, **pot estar generant por, pressió o vigilància sobre tu.**
5. Et porta a justificar lesions, absències, canvis d'ànim o situacions que et fan mal, **pot ser que estigues ocultant o minimitzant una situació de violència.**
6. T'allunya de familiars, amistats, companys o companyes de treball o persones de confiança, **l'aïllament també és una forma de violència.**
7. Controla els teus diners, els teus comptes, les teues despeses o t'impedeix disposar lliurement dels teus recursos, **està exercint violència econòmica.**
8. T'impedeix treballar, estudiar, formar-te o desenvolupar-te professionalment, **està limitant la teua autonomia i la teua llibertat.**
9. T'amenaça amb llevar-te les teues filles o fills, fer-te mal, denunciar-te o deixar-te sense recursos, **està utilitzant la por com a forma de control.**
10. T'obliga, pressiona o fa xantatge perquè mantingues relacions sexuals que no desitges, **és violència sexual, encara que existisca una relació de parella.**

CICLES DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE



1

ACUMULACIÓ DE TENSIÓ

Comencen els conflictes, el control, la gelosia, les crítiques, els silencis, les amenaces o els canvis d'humor. La víctima sol sentir que ha de mesurar les seues paraules i comportaments per a evitar que la situació empitjore.



2

EXPLOSIÓ DE LA VIOLÈNCIA

La tensió acumulada esclata en un episodi de violència. Pot ser física, psicològica, sexual, econòmica, verbal o social. És la fase de major risc, perquè l'agressor descarrega la violència de manera directa.

ÉS UN CICLE,
NO ÉS AMOR.

Es pot trencar



4

"LLUNA DE MEL" O CALMA

La relació sembla millorar. L'agressor es mostra atent, afectuós o tranquil, i la víctima pot pensar que la violència ha acabat. No obstant això, si no hi ha una intenció real de canvi, el cicle sol repetir-se i pot augmentar en intensitat.



3

PENEDIMENT I RECONCILIACIÓ

Després de l'agressió, l'agressor pot demanar perdó, prometre que canviarà, justificar el que ha ocorregut, minimitzar-ho o culpar factors externs. També pot mostrar-se afectuós per a recuperar el control de la relació.

Violència física

Qualsevol acte de força contra el cos de la dona que produïska o pugui produir dany físic: colps, espentes, sacsades, puntades de peu, mossegades, bufetades, estirades de cabell, cremades, ferides o agressions amb objectes.

Violència psicològica o emocional

Conductes que danyen l'estabilitat emocional, l'autoestima o la llibertat de la dona: insults, humiliacions, menyspreus, amenaces, xantatge, aïllament de familiars i amistats, control constant, gelosia, culpabilització, intimidació o manipulació.

Violència sexual

Qualsevol acte de naturalesa sexual no consentit: obligar a mantindre relacions sexuals, forçar pràctiques no desitjades, comentaris sexuals degradants, coacció sexual, difusió o amenaça de difusió d'imatges íntimes, o qualsevol imposició sexual mitjançant por, pressió o violència.

Violència econòmica

Control o limitació de l'accés als diners i als recursos econòmics: impedir treballar, controlar els ingressos, retirar diners, generar dependència econòmica, impedir l'accés als comptes bancaris o negar recursos bàsics per a la vida diària.

Violència social

Aïllar la dona del seu entorn: impedir-li veure familiars o amistats, controlar amb qui parla, on va, què fa, com vist o amb qui es relaciona. Sol aparèixer junt amb la violència psicològica i busca augmentar la dependència respecte de l'agressor.

Violència digital

Control, assetjament o intimidació mitjançant mitjans tecnològics: revisar el mòbil, exigir contrasenyes, controlar les xarxes socials, instal·lar sistemes de geolocalització, enviar amenaces per missatgeria, difondre imatges íntimes sense consentiment o assetjar de manera reiterada a través d'internet.

Violència vicària

Violència exercida contra filles, fills o altres persones pròximes a la dona amb l'objectiu de causar-li dany, controlar-la, castigar-la o mantindre poder sobre ella.

Violència institucional

Actuacions o omissions d'institucions o professionals que dificulten, retarden o impedeixen l'accés efectiu de les dones als seus drets, a la protecció, a la justícia o als recursos d'atenció.