



Si eres víctima de Violencia de Género

ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO **NO ESTÁS SOLA**

La Violencia de Género es toda violencia (física, emocional, sexual, económica...) ejercida contra las mujeres por el hecho de serlo.

Es el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad, tanto en el ámbito público como en el privado.

¿DÓNDE PUEDO ACUDIR?

Teléfonos de emergencias **112 / 016**

Urgencias sociales **900101555**

Policía Local **092**

Policía Nacional **091**

Guardia Civil **062**

ES VIOLENCIA DE GÉNERO SI...

- Ignora o desprecia tus sentimientos con frecuencia
- Te humilla, grita o insulta en privado o en público
- Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia
- Te ha agredido alguna vez físicamente
- Te aísla de familiares y/o amistades
- Te ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad
- Te controla el dinero y toma las decisiones por ti
- Controla tu manera de vestir
- No expresas tus opiniones libremente por miedo a su reacción
- Revisa tu teléfono móvil y las redes sociales
- Muestra celos frecuentemente
- Has dejado de salir con tu círculo de amistades porque a él “no le caen bien”
- Rompe tus objetos personales y mobiliarios
- Maltrata a tu mascota
- Utiliza a tus hijos e hijas para hacerte daño

RECUERDA

Una relación saludable es aquella basada en la confianza y el respeto

Folleto elaborado por el Grupo Logroño por la Igualdad y el Ayuntamiento de Logroño

CONSECUENCIAS EN LA SALUD DE LAS MUJERES

Consecuencias en la salud física: síntomas inespecíficos, somatización de síntomas psíquicos (cefaleas, dolores de espalda...)

Consecuencias en salud sexual y reproductiva: por relaciones sexuales forzadas: pérdida de deseo sexual, trastornos menstruales, enfermedades de transmisión sexual, parto prematuro

Consecuencias en la salud psíquica: depresión, ansiedad, trastornos del sueño, estrés postraumático

Consecuencias en la salud social: aislamiento social, pérdida de empleo

CONSEJOS

Si conoces a alguien en esta situación:

- Escucha
- Acompaña
- Respeta sus decisiones
- Consulta a profesionales

RECURSOS DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

- Centro Asesor de la Mujer **941 29 45 50**. Información, atención psicológica y asesoramiento social y legal
- Oficina de Atención a la Víctima del Delito **941 29 63 65**. Intervención a nivel jurídico, social y psicológico
- Red Vecinal contra la Violencia de Género **941 24 49 02 / 636 759 083** (whatsapp). Atención a mujeres víctimas de violencia de género
- Servicio de Atención a Víctimas de Violencia Sexual (SAVAS) **941 29 48 70 / 699 149 641** (whatsapp). Los 365 días del año
- Centros de Servicios Sociales Municipales **941 27 70 70**
- Accesibilidad para personas con discapacidad auditiva y/o del habla. **600 000 016** (whatsapp). **www.svisual.org**