

siad

Servei d'Informació i Atenció a les
DONES del **Baix Llobregat**

GUÍA DE APOYO A MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA



Consell Comarcal
del Baix Llobregat

¿A quién va dirigida esta guía y qué objetivos tiene?

pág. 3

¿Lo que estoy sufriendo es violencia machista?

pág. 4

¿Por qué es tan difícil salir de esta situación de violencia machista?

pág. 5

¿Qué me puede pasar si esta situación de violencia se perpetúa?

pág. 7

¿Qué le puede pasar a mis hijos/as si esta situación de violencia se perpetúa?

pág. 8

¿Dónde y cómo me pueden ayudar a mí y a mis hijos/as?

SIAD's. Servicios de Información y Atención a las Mujeres

SIE. Servicio de Intervención Especializada en Violencia Baix Llobregat

Grupos de Atención a la Víctima de Mossos d'Esquadra
pág. 10

Me planteo denunciar, pero no sé qué me puede pasar si denuncio, ni qué derechos tengo

- Derechos en el momento de denuncia
- ¿Por qué es tan importante la asistencia de un/a abogado/a de oficio en el momento de denuncia?
- Derechos en el Juzgado de Violencia de Género
- Medidas cautelares penales y civiles
- ¿Qué pasa si decido no denunciar los hechos?
- Derechos laborales, económicos y sociales de las víctimas de violencia
- Recursos y prestaciones a las que puedo tener acceso como víctima

pág. 17

Si sufro una agresión y me veo obligada a marcharme del domicilio, ¿dónde puedo ir y qué tengo que tener en cuenta?

pág. 27

¿Qué puedo esperar de una profesional del ámbito de violencia machista que me atienda?

pág. 29

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA Y QUÉ OBJETIVOS TIENE?

Esta guía va dirigida a mujeres que se pueden encontrar en una situación de violencia machista.

Los objetivos de esta guía son:

- ▶ Ayudar a identificar las violencias machistas
- ▶ Facilitar la comprensión de este fenómeno a las mujeres
- ▶ Informar de las consecuencias que pueden tener las violencias machistas en la salud de las mujeres
- ▶ Dar a conocer los servicios y recursos comarcales de apoyo a las mujeres en situación de violencias machistas
- ▶ Hacer difusión de los derechos e las mujeres víctimas de violencia machista en el momento de denuncia y en el Juzgado de Violencia, de las medidas cautelares que pueden solicitar y de los recursos y prestaciones sociales y económicas a las que pueden tener acceso
- ▶ Dar a conocer los recursos que se pueden activar en caso de urgencia
- ▶ Informar de lo que pueden esperar de los profesionales que intervienen en el ámbito de violencia
- ▶ Ayudar a identificar las violencias machistas online y explicar cómo afrontarlas

¿LO QUE ESTOY SUFRIENDO ES VIOLENCIA MACHISTA?

Estás sufriendo violencia machista si te está pasando lo siguiente con tu pareja o ex pareja:

- Controla tu manera de vestir y con quién te relacionas o sales.
- Si estáis separados, te envía mensajes a cada momento o te tiene geolocalizada.
- Se muestra celoso o tiene sospechas continuas de infidelidad y te acusa de infidelidad
- Suplanta tu identidad en internet para controlar con quién hablas o te relacionas.
- Te es infiel con otras personas.
- No te da explicaciones de lo que hace pero exige que tú siempre las des.
- Cambia el sentido de las palabras o hechos en contra tuyo, haciéndote sentir culpable
- Se niega a discutir los problemas: él siempre tiene la razón y tú debes disculparte.
- Te exige que adivines sus pensamientos, deseos o necesidades.
- Ignora tu presencia o te mira con desprecio.
- Te muestra amor y odio alternativamente: tan pronto te quiere, como te odia.
- Te grita y te da órdenes y se enfada si no le obedeces.
- Te desautoriza y te humilla en público o en las redes sociales.
- Considera que estás loca, desequilibrada o que eres una inútil. Te insulta.
- Te amenaza o amenaza a tus familiares y amigos/as.
- Te impide trabajar o estudiar.
- Controla cómo y en qué te gastas el dinero.
- Te manipula psicológicamente para que pidas créditos a tu nombre.
- Destruye tus objetos personales o golpea el mobiliario para atemorizarte.
- Te ha llegado a dar algún empujón o bofetada.
- Te obliga a mantener relaciones sexuales o a realizar ciertas prácticas sexuales.
- Difunde fotos o vídeos tuyos de contenido sexual sin tu consentimiento.



¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SALIR DE ESTA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA?

- Porque no hay un cuestionamiento de los mitos del amor romántico: te has llegado a creer que el amor lo vale todo, que los celos es señal que te quiere, que la gente cambia por amor
- Porque él te ha hecho creer que sin él no eres nadie, ni irás a ninguna parte: ha minado tanto tu autoestima y la confianza en ti misma, que te sientes sin fuerzas para tirar adelante tú sola.
- Porque él te ha hecho creer que esto pasa en todas las relaciones de pareja.
- Porque él te ha aislado de tu entorno: de tu familia y amigos/as.
- Porque él te ha convencido de que nadie te puede ayudar y de que estás sola: que solo le tienes a él en tu vida.
- Porque eres víctima del ciclo de la violencia.

¿Y qué es el ciclo de la violencia?

El ciclo de la violencia refleja la forma en que el agresor se comporta en cada una de las etapas del proceso violento. Se dan tres emociones que mantienen el ciclo de la violencia activo y dificultan la ruptura de una relación violenta:

- ➔ **Amor:** le quieres y te sabe mal dejarlo, porque te da pena.
- ➔ **Esperanza:** tienes la esperanza de que cambiará.
- ➔ **Miedo:** tienes miedo de dejarlo y que él tome represalias contigo o con tu familia y amigos/as.
- ➔ **Culpa:** sientes que lo que está pasando es culpa de tus actos (él te lo ha hecho creer)

Si no se consigue romper con la relación, este ciclo se irá repitiendo en la relación.

¿Qué fases tiene el ciclo de la violencia?

FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN:

Escalada gradual de tensión en el que la irritabilidad del hombre manifestada con críticas, gritos o insultos, va en aumento, a partir de pequeños incidentes o conflictos.

FASE DE EXPLOSIÓN VIOLENTA:

Descarga de las tensiones acumuladas a través de diferentes tipos de agresiones, ya sean físicas, psicológicas o sexuales. Esta fase puede caracterizarse por una pérdida total de control del agresor, que le sirve para atemorizar a la víctima y manifestar el control y poder sobre ella.

FASE DE RECONCILIACIÓN O LUNA DE MIEL:

Desaparece la violencia y la tensión. El agresor utiliza la manipulación afectiva para que la mujer no le abandone, manifestando arrepentimiento y haciendo promesas de cambio. Conforme se va repitiendo el ciclo de la violencia, esta fase desaparece.

¿Te suena este proceso? ¿Te sientes identificada con él?

Seguramente te sientes inmersa en este ciclo de violencia y no eras consciente hasta ahora.

El problema es que conforme se va repitiendo el ciclo, se va produciendo una progresiva pérdida de autoestima, desconfianza en tu capacidad para mejorar la situación, sentimientos de confusión, culpa e inseguridad, y esto te somete más a él.



¿QUÉ ME PUEDE PASAR SI ESTA SITUACIÓN DE VIOLENCIA SE PERPETÚA?

Si esta situación se perpetúa en el tiempo, puede tener consecuencias muy negativas para tu salud psicológica, social, física y sexual:

- ▶ Depresión y apatía. Bloqueo emocional.
- ▶ Baja autoestima y dependencia emocional.
- ▶ Inseguridad. Sentimientos de indefensión.
- ▶ Aislamiento. Dificultad para establecer relaciones sociales. Desconfianza en relación con los demás.
- ▶ Problemas de ansiedad que se pueden traducir en fobias y trastornos de pánico, trastornos alimentarios y del sueño, y/o trastornos psicósomáticos.
- ▶ Tensión y estrés que se pueden manifestar en hipervigilancia, dolor de cabeza, de espalda, uso de psicofármacos y/o consumo de tóxicos.
- ▶ Síntomas orgánicos inespecíficos como pueden ser colon irritable, fibromialgia, migrañas, dolores vertebrales y articulares en general.
- ▶ Pérdida del deseo sexual.
- ▶ Problemas ginecológicos como pueden ser dolor pélvico, infecciones recurrentes, embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual.

¿QUÉ LE PUEDE PASAR A MIS HIJOS/AS SI ESTA SITUACIÓN DE VIOLENCIA SE PERPETÚA?

Síntomas que puede producir la violencia machista en niños/as de 0 a 2 años

- ▶ Cambios en los patrones de alimentación y sueño.
- ▶ Excesiva dependencia de los cuidadores, dificultades en la separación.
- ▶ Llanto inconsolable. Irritabilidad. Ansiedad. Dolores de barriga y otras quejas físicas
- ▶ Miedo de lo que es nuevo, sobresaltos frecuentes, falta de curiosidad, bebés serios.
- ▶ Dificultades en la atención. Aislamiento, miedo y conducta ansiosa ante ruidos fuertes.
- ▶ Agresividad. El juego puede ser una imitación de la violencia vivida.

Síntomas que puede producir la violencia machista en niños/as de 2 a 5 años

- ▶ Confusión, ansiedad y miedo a ser dañado/a. Re experimentación de hechos violentos, pesadillas.
- ▶ Conductas agresivas no típicas por edad. Violencia en relación con los/as hermanos/as y la madre.
- ▶ Estado anímico cambiante y negativo. Poca estabilidad emocional.
- ▶ Sentimientos de culpa, enfado y tristeza. Preocupación por la madre.
- ▶ Aislamiento o síntomas de alejamiento social. Dificultad de interacción con iguales.
- ▶ Violencia en relación con los/las compañeros/as de juego.
- ▶ Pérdida de habilidades ya adquiridas. Conductas para llamar la atención.
- ▶ Miedo de la separación. Vínculo ansioso con la madre.

Síntomas que puede producir la violencia machista en niños/as de 5 a 12 años

- ▶ Culpa, miedo, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, vergüenza.
- ▶ Actitudes a favor de la violencia, conductas violentas en casa, desobediencia.
- ▶ Problemas de concentración y atención. Falta de energía, baja autoestima.
- ▶ Dificultades en la relación con los padres, uso de la violencia en las relaciones.
- ▶ Posibilidad de ser víctima de acoso escolar o poder ejercerlo.
- ▶ Conductas violentas de abuso o aceptación del abuso. Desafío a las mujeres.

Síntomas que puede producir la violencia machista en niños/as de 12 a 17 años

- ▶ Utilización de la violencia en relación con los/as otros/as.
- ▶ Vergüenza, inseguridad. Conductas de alto riesgo para impresionar al grupo.
- ▶ Trastornos alimentarios, piercings o tatuajes desmesurados. Depresión.
- ▶ Relaciones abusivas en las primeras relaciones de pareja, discusiones y abuso de poder.
- ▶ Abandono de la escuela. Abandono del hogar. Posibles conductas delictivas.
- ▶ Dificultades para centrarse en el futuro.
- ▶ Adoptar el rol de cuidador/a con la madre y los/las hermanos/as

¿DÓNDE Y CÓMO ME PUEDEN AYUDAR?

Hay diversos servicios especializados en la comarca donde te pueden ayudar a salir de esta situación.

Estos servicios son:

- Los **Servicios de Información y Atención a las Mujeres** de tu municipio o comarca.
- El **Servicio de Intervención Especializada en Violencia Machista del Baix Llobregat**.
- Los **Mossos d'Esquadra**, en la comisaria más cercana.

¿Qué me pueden ofrecer cada uno de estos servicios?

➤ **SIAD's: Servicios de Información y Atención a las Mujeres**

Estos servicios los puedes encontrar en tu municipio, si es un municipio de más de 20.000 habitantes, y en caso de que tu municipio sea de menos de 20.000 habitantes, te puedes dirigir al Servicio de Información y Atención a las Mujeres del Consell Comarcal del Baix Llobregat, el cual tiene tres puntos de atención.

 **Abrera:** Edificio de Servicios Sociales. Calle Mayor, 3

 **St. Feliu de Llobregat:** Consell Comarcal. Parque Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat

 **Corbera de Llobregat:** Área de Políticas de Igualdad. Plaza de San Antonio, s/n.

Los SIAD's son servicios de información, asesoramiento, primera atención y acompañamiento, en situaciones de desigualdad y discriminación por razón de género, y especialmente, en casos de violencia machista hacia las mujeres y sus hijos/as, y proporcionan:

► **Atención psicológica** a las mujeres que presentan situaciones de necesidad o crisis derivadas de su condición de mujer, y especialmente, a las mujeres víctimas de violencia, de forma presencial, confidencial y gratuita.

Algunos Servicios de Información y Atención a las Mujeres también disponen de atención psicológica para hijos y hijas de mujeres víctimas de violencia machista.

► **Asesoramiento jurídico** para resolver consultas en materia de igualdad de oportunidades y/o sobre cualquier circunstancia de las situaciones específicas que afectan a las mujeres, tanto en el ámbito administrativo, civil o penal: separaciones y/o divorcios, custodia de hijos/as, incumplimiento de sentencia, procesos penales por violencia de género, entre otros.

¿A qué Servicio de Información y Atención a las Mujeres me tengo que dirigir?

- | | |
|---|--|
|  ABRERA
SIAD Baix Llobregat
C. Major, 3. Abrera
Tel. 935572420 |  BEGUES
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420 |
|  CASTELLDEFELS
SIAD Castelldefels
C. Església, 117. Castelldefels
Tel. 936651150 (extensió: 504) / 667 871 709 |  CASTELLVÍ DE ROSANES
SIAD Baix Llobregat
C. Major, 3. Abrera
Tel. 935572420 |
|  CERVELLÓ
SIAD Cervelló
Pl. del Mestre, 5 B. Cervelló
Tel. 936841981 |  COLLBATÓ
SIAD Baix Llobregat
C. Major, 3. Abrera
Tel. 935572420 |
|  CORBERA DE LLOBREGAT
Àrea d'Igualtat
Pl. Sant Antoni. Corbera de Llobregat
Tel. 935175878 |  CORNELLÀ DE LLOBREGAT
SIAD Cornellà
C. Jacint Verdaguer, 16-18. Cornellà de Llobregat
Tel. 934742841 |
|  EL PAPIOL
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420 |  EL PRAT DE LLOBREGAT
SIAD El Prat
Pl. de l'Agricultura, 4. El Prat de Llobregat
Tel. 933790050 |
|  ESPARREGUERA
SIAD Esplugues de Llobregat
C. Sant Francesc Xavier, 1. Esplugues de Llob.
Tel. 933713350 |  ESPLUGUES DE LLOBREGAT
SIAD Esplugues de Llobregat
C. Sant Francesc Xavier, 1. Esplugues de Llob.
Tel. 933713350 |

- GAVÀ**
SIAD Gavà
C. Generalitat de Catalunya, 7. Gavà
Tel. 932639222
- MARTORELL**
SIAD Martorell
C/Francesc Santacana, 13, 2n pis. Martorell
Tel. 937735193
- OLESA DE MONTSERRAT**
SIAD Olesa de Montserrat
C/ Salvador Casas, 17. Olesa de Montserrat
Tel. 937780050
- SANT ANDREU DE LA BARCA**
SIAD Sant Andreu de la Barca
Pl. Ajuntament, 1, 2n. Sant Andreu de la Barca
Tel. 936356402
- SANT CLIMENT DE LLOBREGAT**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- SANT FELIU DE LLOBREGAT**
SIAD Sant Feliu de Llobregat
Pl. Lluís Companys, 2. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 936858002
- SANT JUST DESVERN**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- SANTA COLOMA DE CERVELLÓ**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- VALLIRANA**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. St. Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- LA PALMA DE CERVELLÓ**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- MOLINS DE REI**
SIAD Molins de Rei
C/Verdaguer, 95 bis. Molins de Rei
Tel. 936803731
- PALLEJÀ**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420
- SANT BOI DE LLOBREGAT**
SIAD Sant Boi de Llobregat. Can Jordana
C/Ebre, 27. Sant Boi de Llobregat
Tel. 936351237
- SANT ESTEVE SESROVIRE**
SIAD Baix Llobregat
C. Major, 3. Abrera.
Tel. 935572420
- SANT JOAN DESPÍ**
SIAD Sant Joan Despí
Av. Barcelona, 41. Sant Joan Despí
Tel. 934770051
- SANT VICENÇ DELS HORTS**
SIAD Sant Vicenç dels Horts
C/Claverol, 6-8, 2n pis. Sant Vicenç dels Horts
Tel. 936029216
- TORRELLES DE LLOBREGAT**
SIAD Baix Llobregat
Parc Torreblanca, s/n. Sant Feliu de Llobregat
Tel. 935572420.
- VILADECANS**
SIAD Viladecans
Av. Mil-lenari, 18. Viladecans
Tel. 936373322

➤ SERVICIO DE INTERVENCIÓN ESPECIALIZADA EN VIOLENCIA MACHISTA DEL BAIX LLOBREGAT

Se trata de un servicio gratuito que ofrece atención integral y recursos en el proceso de recuperación y reparación a las mujeres que han sufrido o sufren situación de violencia, y también a sus hijos/as.

Cuentan con un equipo profesional multidisciplinar integrado por personas tituladas en psicología, trabajo social, educación social y derecho.

¿Cómo lo hacen?

- ➔ Proporcionando una atención social y terapéutica especializada y continuada con relación al proceso de violencia vivido.
- ➔ Adecuando el modelo de intervención social, legal y terapéutico al proceso de las mujeres que han sufrido o sufren violencia.
- ➔ Trabajando coordinadamente con los servicios externos, atendiendo al proceso específico de cada una de las mujeres.

¿Dónde está ubicado este servicio? ¿Cuáles son los datos de contacto?

 Joana Raspall 38-40 de Sant Feliu de Llobregat

 Telèfon de contacte: 93 000 05 21

 Francesc Macià, 99-101 de Sant Boi de Llobregat

 Telèfon de contacte: 93 135 71 72

¿A quién atienden?

Atienden a todas las mujeres de la comarca del Baix Llobregat que se encuentran en una situación de violencia machista, y a sus hijos e hijas, independientemente de qué municipio provengan (ya sea de más o de menos de 20.000 habitantes).

➤ MOSSOS D'ESQUADRA

Si decides poner una denuncia, te atenderán los agentes de la **Oficina de Atención a la Ciudadanía (OAC)** las 24 horas los 365 días del año.

Las **OAC** son los grupos de Mossos d'Esquadra con formación especializada para recoger las denuncias de ámbito penal presentadas por la ciudadanía y en concreto también las de violencia machista y doméstica. Se encuentran en todas las comisarías de Mossos d'Esquadra.

- ➔ Te escucharán y escribirán en un documento los hechos relatados (te tomarán declaración).
- ➔ Te informarán de los derechos que tienes como víctima y te explicarán como funcionan las solicitudes de órdenes de protección.
- ➔ Según el nivel de riesgo que resulte de tu declaración, se establecerán unas medidas de protección policiales provisionales.
- ➔ Posteriormente, traspasarán el caso al Grupo de Atención a la Víctima (GAV) que te corresponda por tu domicilio y realizarán el seguimiento de tu caso.

Los **Grupos de Atención a la Víctima (GAV)** son los grupos de Mossos d'Esquadra con formación especializada para realizar atención y seguimiento a víctimas de violencia machista, doméstica y otras víctimas vulnerables.

- ➔ Este servicio también se encuentra en todas las comisarías de Mossos d'Esquadra.
- ➔ El seguimiento que hacen consiste en realizar gestiones dirigidas a tu orientación, seguridad y al cumplimiento de las medidas que la autoridad judicial haya podido determinar.
- ➔ Si tienes dudas sobre tu situación, los Grupos de Atención a la Víctima te atenderán y asesorarán sobre los derechos y las acciones que podéis emprender, sobre los organismos donde podéis acudir para ejercer estos derechos, así como sobre medidas de autoprotección.
- ➔ Si es necesario, te derivarán a los servicios especializados de la red de recursos, y te harán un seguimiento individualizado.

¿Cuál sería mi comisaría de Mossos d'Esquadra de referencia?



ABRERA

Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110



BEGUES

Comissaria Gavà
Avinguda d'Eramprunyà, 48-50
Tel. 935541919



CASTELLDEFELS

Comissaria Castelldefels
C. del Molinot, 1
Tel. 935519110



CASTELLVÍ DE ROSANES

Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110

- CERVELLÓ**
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920
- COLLBATÓ**
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110
- CORBERA DE LLOBREGAT**
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920
- CORNELLÀ DE LLOBREGAT**
Comissaria de Cornellà de Llobregat
C. Travessera, 11
Tel. 932553600
- EL PAPIOL**
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat
Carretera Sànsón, 66
Tel. 936858800
- EL PRAT DE LLOBREGAT**
Comissaria El Prat
Av. Onze de Setembre, 26-28
Tel. 935541240
- ESPARREGUERA**
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110
- ESPLUGUES DE LLOBREGAT**
Comissaria d'Esplugues de Llob.
C. Laureà Miró, 80-88
Tel. 934139900
- GAVÀ**
Comissaria de Gavà
Avinguda d'Eramprunyà, 48-50
Tel. 935541919
- LA PALMA DE CERVELLÓ**
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920
- MARTORELL**
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110
- MOLINS DE REI**
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat
Carretera Sànsón, 66
Tel. 936858800
- OLESA DE MONTSERRAT**
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110
- PALLEJÀ**
Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920
- SANT ANDREU DE LA BARCA**
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110
- SANT BOI DE LLOBREGAT**
Comissaria de Sant Boi
C. Joan Batista Milà i Rebull, 2
Tel. 935675845
- SANT CLIMENT DE LLOBREGAT**
Comissaria de Viladecans
Av. Mil-lenari, 5 E.
Tel. 935566510
- SANT ESTEVE SESROVIRE**
Comissaria Martorell
Av. Mancomunitats Comarcals, 11
Tel. 936935110
- SANT FELIU DE LLOBREGAT**
Comissaria de Sant Feliu de Llobregat
Carretera Sànsón, 66
Tel. 936858800
- SANT JOAN DESPÍ**
Comissaria de Cornellà de Llobregat
C. Travessera, 11
Tel. 932553600



SANT JUST DESVERN

Comissaria d'Esplugues de Llobregat
C. Laureà Miró, 80-88
Tel. 934139900



SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

Comissaria de Sant Boi
C. Joan Batista Milà i Rebull, 2
Tel. 935675845



VALLIRANA

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920



SANT VICENÇ DELS HORTS

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920



TORRELLES DE LLOBREGAT

Comissaria de Sant Vicenç dels Horts
C. E cantonada B - Pol. Ind. Molí de Frares
Tel. 935675920



VILADECANS

Comissaria de Viladecans
Av. Mil-lenari, 5 E.
Tel. 935566510

ME PLANTEO DENUNCIAR, PERO NO SÉ QUÉ ME PUEDE PASAR SI DENUNCIO, NI QUÉ DERECHOS TENGO

Si decides denunciar los hechos, debes saber que una vez el juez reciba la denuncia tendrá que convocar a las partes a un juicio urgente, que se celebrará en un plazo máximo de 72 horas, y que tienes los siguientes

DERECHOS EN EL MOMENTO DE DENUNCIA:

- ▶ Tienes derecho a ir a la comisaria acompañada de personas cercanas.
- ▶ Tienes derecho y es muy recomendable que pidas un/a abogado/a de oficio especializado/a en violencia de género en el momento de presentar la denuncia, y él o ella deberá presentarse en la comisaria de Mossos d'Esquadra tan pronto como le sea posible (este/a abogado/a llevará todo el procedimiento penal y civil del divorcio/separación o guarda y custodia, si es el caso).
- ▶ Es importante, en la denuncia, que las situaciones de violencia se especifiquen de la manera más concreta posible: con datos y hechos concretos (indicando coacciones, amenazas y agresiones sufridas) y todas las pruebas de las que dispongas. Si se ha producido lesión física, es importante aportar informe médico y datos de los/las profesionales sanitarios que te han atendido.
- ▶ Tienes derecho a asistencia jurídica gratuita.
- ▶ Tienes derecho a solicitar, en el momento de la denuncia, una orden de protección y a ser informada por parte de los cuerpos policiales de qué se trata.
- ▶ Tienes derecho a ser informada sobre el acompañamiento que te pueden ofrecer a la Oficina de Atención a la Víctima del Departamento de Justicia.
- ▶ Tienes derecho a leer la denuncia antes de firmarla, para comprobar que se ajusta a lo que has declarado y a pedir una copia.
- ▶ Tienes derecho a un servicio de traducción si no dominas el idioma.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ASISTENCIA DE UN/A ABOGADO/A DE OFICIO EN EL MOMENTO DE LA DENUNCIA?

- ▶ Porque te permitirá conocer al abogado/a antes del juicio rápido, y eso te dará tranquilidad porque sabrás qué profesional te defenderá en los Juzgados, y el/la abogado/a podrá conocer de primera mano tu historia de violencia vivida.
- ▶ Porque el/la abogado/a determinará los hechos relevantes que han de constar en la denuncia y de esta manera será más fácil que estos sean valorados correctamente en los Juzgados. Y además, velará para que la denuncia contenga un relato exhaustivo de los hechos aportando datos, circunstancias, testigos, informes médicos, mensajes de móvil, correos electrónicos...
- ▶ Porque el/la abogado/a te explicará cómo se desarrollará el proceso judicial a partir de tu denuncia, podrá resolver las dudas que tengas sobre este proceso y conocerá las implicaciones de tu denuncia, y te las podrá explicar para que seas consciente de ellas.
- ▶ Porque el/la abogado/a te informará sobre las medidas cautelares que puedes solicitar tanto a nivel penal (orden de protección) como a nivel civil (guarda y custodia de los/as hijos/as, régimen de visitas de los/las hijos/as con el padre, pensión de alimentos...).
- ▶ Porque el/la abogado/a velará para que figure en el atestado la valoración de riesgo del caso, ya que la valoración de riesgo ayudará al Juez/a a decidir sobre la adopción de medidas de protección ajustadas a la situación de riesgo en la que te encuentras.
- ▶ Porque el/la abogado/a te aconsejará sobre los medios de prueba que debes aportar ante el Juzgado, para demostrar los hechos denunciados y justificar la petición de medidas cautelares de carácter civil y penal que se hayan solicitado.

Si has denunciado los hechos, o bien ha habido testigos que lo han hecho por ti, o bien has sido citada a declarar por parte del Juzgado a petición del Ministerio Fiscal como víctima de violencia de género, debes saber que estos son tus

DERECHOS EN EL JUZGADO DE VIOLENCIA DE GÉNERO:



- ▶ Derecho a ser acompañada por una persona de su elección desde el primer contacto con las autoridades y funcionarios/as. Esta persona podrá acompañarte en aquellas diligencias en las que tengas que intervenir.
- ▶ Derecho a un intérprete y a la traducción de las resoluciones.

▶ Derecho a poder contar con el apoyo de la **Oficina de Atención a la Víctima del Delito**, que es un punto de información, orientación y recuperación para toda persona que haya estado o sea víctima de un delito (no hace falta denuncia previa), que valorará el caso, activará el servicio de acompañamiento a juicio si es necesario, y hará las gestiones con el órgano judicial correspondiente. Concretamente, la Oficina de Atención a la Víctima del Delito:

→ Te ofrecerá acompañamiento en todo el proceso penal y judicial, garantizando los derechos de las víctimas, tal y como prevé la ley del Estatuto de la Víctima del Delito.

→ Te proporcionará preparación y acompañamiento en el acto de juicio oral: a partir de tu petición o del propio órgano judicial. Des de la Oficina de Atención a la Víctima del Delito, la valorarán y se pondrán en contacto contigo para llevar a cabo la preparación y que puedas declarar el día de juicio, así como solicitarán las medidas de protección visual u otras, que sean necesarias.

→ A través del Servicio de Acompañamiento de la Víctima del Delito (que habrá activado la Oficina de Atención a la Víctima del Delito), te acompañarán y te darán apoyo emocional y psicológico, si es necesario, antes, durante y después de la vista oral.

→ Puedes solicitar este Servicio para ratificar la denuncia en el juzgado de guardia (cuando se produzca el llamado "juicio rápido") o bien por cualquier comparecencia a juzgados (juicio oral) en la que estés citada, utilizando dos vías:

1 En caso de acompañamiento a juicio rápido, para ratificar la denuncia en el juzgado de guardia, debes contactar directamente con el juzgado y que el juzgado solicite el servicio a la Oficina de Atención a la Víctima del Delito de la Ciudad de la Justicia.

2 En caso de acompañamiento a juicio oral en cualquier juzgado, que se conozca con tiempo la fecha del juicio, debes enviar un correo electrónico para solicitar el servicio de acompañamiento a la siguiente dirección: victimabarcelona.dj@gencat.cat. El teléfono de contacto de la Oficina de Atención a la Víctima del Delito es 935548700 o bien te puedes dirigir al Servicio de Información y Orientación Telemática a las Víctimas del Delito: por teléfono, llamando al 900121884 (teléfono gratuito), o escribiendo a: infovictimesdelicte.justicia@gencat.cat

▶ Dret a ser informada de les diferents actuacions i de la situació processal de l'agressor.

▶ Dret a mostrar-te part en el procediment i a saber que, en cas que no vulguis acusar el teu agressor i personar-te, el Ministeri Fiscal exercirà l'acció. Has de saber que si no et persones, no tindràs dret a advocat/a.

▶ Derecho a no declarar delante del juez en contra de tu marido o compañero sentimental o persona que lo haya estado.

▶ Derecho a ser notificada (aunque decidas no personarte como acusación particular) de:

→ Si el juez/a decide suspender el proceso judicial por falta de pruebas.

→ Fecha y lugar de la celebración del juicio (tendrás que ir como testigo).

→ Sentencias que se dicten.

MEDIDAS CAUTELARES PENALES Y CIVILES

- ▶ Debes saber que si decides mostrarte parte en el proceso, el juez o jueza te tomará declaración tanto a ti como a tu agresor, pero no verás al agresor en ningún momento, ya que estarás en una sala de protección con tu abogado/a de oficio.
- ▶ Así mismo, si has solicitado una orden de protección, el juez o jueza a petición de tu abogado/a o del Ministerio Fiscal, valorará si otorgártela en función de los elementos de peligrosidad que considere objetivos. Por eso es importante que la valoración de riesgo figure en la denuncia, ya que se tendrá en cuenta.
- ▶ La orden de protección es una resolución judicial que permite que el juez o jueza del Juzgado de Violencia de Género, pueda adoptar medidas cautelares penales y civiles y activar otras medidas de atención social.
- ▶ Entre las medidas penales cautelares, hay la orden de alejamiento, consistente en la prohibición que el agresor se acerque a ti e incluso que se pueda comunicar.
- ▶ Si, a petición de tu abogado/a, se han solicitado medidas cautelares civiles, el juez o la jueza también regulará los aspectos siguientes de forma provisional:

- Custodia de los hijos/as menores y patria potestad.
- Régimen de visitas.
- Atribución de la vivienda familiar.
- Pensión de alimentos.
- Protección del/los menor/es, si fuera el caso, para evitar un peligro.

- ▶ Debes saber que estas medidas civiles son provisionales y tendrán una vigencia de 30 días. Tu abogado/a deberá interponer en este plazo de tiempo la correspondiente demanda judicial para la regulación de la guarda y custodia de los menores y tramitar el divorcio.
- ▶ Debes saber que, normalmente, en estas situaciones, el Juzgado de Violencia será quién regulará el divorcio, la guarda y custodia de los hijos/as, la pensión de alimentos y otras cuestiones de carácter civil.
- ▶ También es importante que sepas que el Código de Familia de Cataluña, en su artículo 233.11.3, establece que no se puede atribuir la guarda al progenitor contra el que se haya dictado una sentencia firme por actos de violencia familiar o machista de los cuales los hijos/as hayan sido víctimas directas o indirectas.
- ▶ Tampoco se podrá atribuir la guarda al progenitor si hay indicios que se han cometido actos de violencia familiar o machista y que los hijos/hijas han estado víctimas directas o indirectas.

¿QUÉ PASA SI DECIDO NO DENUNCIAR LOS HECHOS?

- ▶ Si no quieres poner denuncia, pero te ves obligada a salir del domicilio familiar con tus hijos/as, es importante enviar un burofax indicando las razones de la salida y que un abogado/a se ponga en contacto con tu pareja para establecer medidas provisionales hacia los menores, si los hay.
- ▶ Posteriormente, deberás asignar un abogado/a, que si reunieses los requisitos para justicia gratuita podría ser de oficio, con el objetivo de iniciar un procedimiento civil de separación/divorcio o convenio regulador de guarda y custodia, para establecer medidas en los casos en los que hay menores.
- ▶ Si decides no denunciar, piensa que puede haber testigos de los hechos que lo hayan hecho, o bien que si han intervenido los Mossos d'Esquadra, a petición del Ministerio Fiscal, puedas ser citada a declarar en el Juzgado.

DERECHOS LABORALES, ECONÓMICOS Y EN CASO DE SITUACIÓN DE PARO DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

Derechos que se generan a partir de la concesión por parte de la autoridad judicial de una orden de protección, informe favorable del Ministerio Fiscal o certificado de servicios sociales/ servicio de información y atención a las mujeres:

DERECHOS LABORALES

- Reducción o reordenación de la jornada laboral.
- Movilidad geográfica/ cambio de lugar de trabajo.
- Suspensión de la relación laboral con reserva del lugar de trabajo o extinción del contrato de trabajo, dando lugar a la situación legal de paro.
- Las ausencias o faltas de puntualidad en el trabajo motivadas por una situación de violencia se considerarán justificadas, cuando así lo determinen los servicios sociales de salud y en todo caso, se deberán comunicar a la empresa.

DERECHOS ECONÓMICOS

- Tienes derecho a la Renta Activa de Inserción para víctimas de violencia de género (RAI) y a la ayuda económica de medidas de protección integral contra la violencia de género, si cumples los requisitos para acceder a estas prestaciones.

DERECHOS EN CASO DE SITUACIÓN DE PARO

- En cada oficina del SOC (Servicio de Ocupación de Cataluña) encontrarás una profesional referente especializada en tratamiento a víctimas de violencia machista.
- Esta referente te hará una primera acogida, te ayudará a tramitar la RAI (Renta Activa de Inserción) en caso de que cumplas los requisitos, y hará seguimiento de tu caso para ofrecerte formaciones ocupacionales y ofertas de trabajo adecuadas a tu perfil.

RECURSOS Y PRESTACIONES A LAS QUE PUEDES ACCEDER COMO VÍCTIMA DE VIOLENCIA

A continuación, te presentamos los recursos y prestaciones a los que puedes acceder como víctima de violencia machista. Por más información, puedes consultar la [Guía de ayudas por mujeres en situación de violencia machista](#) que ha elaborado el Instituto Catalán de las Mujeres.

»» ATENPRO

Es un dispositivo de telefonía móvil y telecomunicación que permite contactar en cualquier momento y lugar, con un centro atendido por personal preparado para dar una respuesta rápida adecuada en situaciones de urgencia o riesgo y da atención telefónica inmediata ante situaciones de emergencia, así como apoyo, información y asesoramiento las 24 horas del día, los 365 días del año.

Requisitos para acceder al servicio:

- Ser mujer víctima de violencia de género y no convivir con el agresor.
- Participar en los programas de atención especializada existentes: SIAD's o SIE.
- Aceptar las normas de funcionamiento del servicio.

Funcionamiento del servicio:

- La usuaria puede llamar al servicio para comunicar datos de contacto, informar de cambios en su situación, pedir atención psicosocial o pedir información sobre recursos y servicios.
- Ante una situación de emergencia, la usuaria puede llamar al Centro de Atención desde donde se movilizarán los recursos adecuados a la situación (aviso a los Cuerpos de Seguridad, recursos sanitarios, etc.) y se facilitarán soluciones.
- Una vez que la usuaria es dada de alta en el servicio, se le informa que recibirá llamadas periódicas del Centro de Atención (puede optar por llamadas quincenales o mensuales) para hacer seguimiento de su situación.
- Además de estas llamadas, también se realizan otras con motivo de hechos relevantes (como por ejemplo acompañamientos a juicios), así como comunicaciones para verificar el correcto funcionamiento del sistema.
- Por último, después de una llamada de emergencia, se programan agendas de seguimiento post emergencia con las cuales se pretende dar continuidad a la intervención iniciada en el momento de la alarma y valorar el estado psicosocial de la usuaria después de la misma.

¿Dónde puedo solicitarlo?

- En los servicios sociales de tu municipio o en tu SIAD de referencia.

» RAI: Renta Activa de Inserción para Víctimas de Violencia Machista

Requisitos de acceso:

- No tener 65 o más años de edad.
- Tener la condición de víctima de género (esto se puede acreditar con un certificado acreditativo que puede hacer servicios sociales o un servicio de atención a la mujer).
- No convivir con el agresor.
- Que la persona que solicite la ayuda no tenga unos ingresos superiores al 75% del salario mínimo interprofesional vigente.
- Si quien solicita la ayuda, forma parte de una unidad familiar, los ingresos de esta unidad familiar no pueden superar el 75% del salario mínimo interprofesional vigente por miembro. Cuando se es víctima de violencia de género, no se tienen en cuenta los ingresos del agresor, pero sí los del resto de miembros de la unidad familiar de la persona que solicita la ayuda.
- No haber pedido esta ayuda ya 3 veces anteriormente, puesto que la RAI se puede solicitar un máximo de tres veces.

Estos requisitos se deben cumplir al solicitar esta ayuda y mantenerse durante toda la duración de la prestación.

Duración y cuantía de la prestación:

- Esta ayuda dura 11 meses, y se recibe desde el día después de la solicitud, una vez que es aprobada. La cuantía de esta ayuda es de 430 euros al mes.
- Con esta ayuda no se cotiza para paro ni para jubilación, solo para otros conceptos como la asistencia sanitaria.
- La RAI por violencia de género se puede solicitar 3 veces en total, pudiendo pedir las 3 seguidas, por la cual cosa se puede llegar a cobrar 33 meses (11+11+11)
- No se puede hablar de renovación de la RAI, porque cada nueva solicitud anual implica realizar desde cero el proceso, aportando de nuevo toda la documentación necesaria para demostrar que se cumplen los requisitos.

¿Cómo se solicita esta ayuda y qué documentación hay que presentar?

- La ayuda se puede solicitar en las oficinas del Servicio Público de Empleo (SEPE, antes llamado INEM).
- Para solicitar la ayuda, se debe presentar la siguiente documentación:
 1. El modelo de solicitud
 2. El DNI/NIE.
 3. En caso de formar una unidad familiar, el DNI/NIE y el libro de familia.
 4. Si en la unidad familiar, hay hijos/as discapacitados/as mayores de 26 años, el certificado de discapacidad.
 5. Documentos que acrediten la búsqueda activa de trabajo.
 6. Documentos que acrediten que no se supera el límite de rentas.

7. Documentos que acrediten la condición de víctima:

- Sentencia definitiva y firme que condene al agresor.
- Resolución judicial en la que se concluya el procedimiento penal, de la que se deduzca que la mujer ha sido víctima de violencia de género, aunque no resulte condenatoria para el agresor.
- Orden de protección a favor de la víctima dictada por el juez.
- Informe del Ministerio Fiscal.
- Resolución judicial que haya acordado medidas cautelares penales.
- Certificado/informe acreditativo de los servicios sociales o del servicio de información y atención a las mujeres donde te estén atendiendo, conforme eres víctima de violencia machista.

»» AYUDA PARA CAMBIO DE RESIDENCIA (VINCULADA A LA RAI)

Existe una ayuda extraordinaria para facilitar el cambio de residencia de las víctimas, cuando este cambio se ha hecho en los 12 meses anteriores a pedir la RAI o mientras se cobra la RAI. Es un pago único por valor de 3 mensualidades de la RAI: 1.290 euros.

Esta ayuda extraordinaria no es descuento de la RAI concedida, y solo se puede pedir una vez.

¿Cómo puedo tramitarla?

Se pide en la oficina del SEPE (antiguo INEM) donde hayas tramitado la RAI (Renta Activa de Inserción).

»» AYUDA DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN INTEGRAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Plazo para solicitarla:

- Este tipo de ayuda se puede solicitar mientras las medidas de protección (prohibición de acercamiento y prohibición de comunicación) estén vigentes, sean cautelares o por sentencia firme.
- Excepcionalmente, se pueden acreditar mediante el informe del Ministerio Fiscal o con certificado acreditativo como víctima de violencia emitido por los servicios sociales o por el servicio de información y atención a la mujer, donde estés siendo atendida, mientras no se dicte la orden de protección.

Requisitos para poder acceder a estas ayudas:

- 1.No tener rentas que, en cómputo mensual, superen el 75% del salario mínimo interprofesional vigente.
- 2.Tener dificultades para obtener un puesto de trabajo, lo cual se acredita mediante un informe emitido por el Servicio Catalán de Ocupación de Cataluña (SOC). Se puede pedir a la referente de violencia que hay en cada oficina del SOC.
- 3.Estar empadronadas en un municipio de Cataluña.
- 4.En el informe del Servicio de Ocupación de Cataluña que tienen que resentar las solicitantes, debe constar que la mujer que solicita esta ayuda, debido a su edad, falta de preparación y circunstancias sociales no mejorará su ocupabilidad:

- **En la elaboración del itinerario personal de inserción laboral, se debe valorar:** cada uno de los factores mencionados y la incidencia de estos factores en la capacidad de inserción de la víctima y sobre la mejora de su ocupabilidad.
- **En la apreciación de la edad, se tendrán en cuenta:** aquellas edades que el Servicio de Ocupación de Cataluña pueda detectar de especial dificultad para la inserción.
- **En cuanto a las circunstancias relativas a la preparación general o especializada de la víctima, se estimarán:** fundamentalmente aquellos casos de falta de escolarización.
- **En la valoración de las circunstancias sociales, se atenderán:** las relacionadas con la situación de violencia sufrida y su repercusión en la participación en los programas de inserción, con el grado de discapacidad (si tiene), así como cualquiera que pueda incidir en su ocupabilidad.

Documentación necesaria para hacer la solicitud:

El formulario de solicitud normalizado debe ir acompañado de la siguiente documentación:

- DNI/NIE
- Libro/s de familia completo/s
- Orden de protección a favor de la víctima o sentencia condenatoria de los hechos que ocasionaron la orden de protección, o bien informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de que la denunciante es víctima de violencia de género.
- Informe emitido por el Servicio de Ocupación de Cataluña en los términos previstos en el apartado de Requisitos.

Pasos a seguir para la tramitación:

Paso 1: Solicitarlo. Los expedientes de las ayudas económicas se inician a solicitud de la mujer interesada víctima de violencia de género. Las solicitudes se presentan en las Oficinas de Bienestar Social de la Generalitat de Catalunya.

Paso 2: Recibir respuesta de l'Administración.

¿Quién emite la resolución?

La tramitación y la resolución de los procedimientos para la concesión de las ayudas corresponde a la Dirección General de Familias.

¿Cuándo se emite la resolución?

El plazo máximo para emitir y notificar la resolución es de 3 meses. Transcurrido este plazo sin que se haya dictado y notificado resolución expresa, las solicitudes se entenderán desestimadas.

¿Se puede presentar recurso?

Contra esta resolución, que no agota la vía administrativa, se puede interponer un recurso en el plazo de un mes ante la persona titular de la Dirección General de Familias o la persona titular de la Secretaría d'Afers Socials i Famílies.

Pas 3. Pago

Recibirán una ayuda de pago único, equivalente al de 6 meses de subsidio por desempleo. Cuando la víctima tenga reconocida oficialmente una discapacidad igual o superior al 33%, el importe será equivalente a 12 meses de subsidio por desempleo.

¿SI SUFRO UNA AGRESIÓN Y ME VEO OBLIGADA A IRME DEL DOMICILIO, DÓNDE PUEDO IR Y QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

Es importante que sepas que si decides marcharte del domicilio y quieres solicitar una acogida de urgencia, lo podrás hacer en los Servicios Sociales de tu municipio. En ningún caso será necesario interponer denuncia para solicitar una acogida de urgencia, pero debes tener en cuenta que el servicio de acogida de urgencia donde te deriven, puede estar fuera de tu territorio y que nadie debe saber dónde está, por tu seguridad y la de las otras mujeres acogidas.

¿Qué puedes esperar de un servicio de acogida de urgencia?

Un espacio de acogida temporal, donde los profesionales del servicio:

- ✓ Velarán por tu integridad y seguridad y la de tus hijos e hijas a cargo.
- ✓ Velarán para que puedas reflexionar y tomar aquellas decisiones más adecuadas para salir de la situación de violencia que has vivido.
- ✓ Te darán apoyo en las diferentes gestiones que tengas que efectuar durante tu estancia en el servicio (juzgados, médicos, tramitación de prestaciones...).
- ✓ Trabajarán en coordinación con los servicios y recursos de tu territorio para ofrecerte una atención y acompañamiento integral en todo tu proceso de recuperación.
- ✓ Efectuarán tu ingreso y el de tus hijos/as, lo más rápido posible, en coordinación con los servicios sociales, pactando la hora de ingreso y haciendo un seguimiento del mismo.
- ✓ Te ofrecerán apoyo y contención emocional tanto a ti como a tus hijos e hijas.

- ✓ Estarán disponibles las 24 horas del día los 365 días del año mientras estéis acogidos/as.
- ✓ Prepararán la salida del servicio de acogida de urgencias de forma coordinada con los servicios sociales y/o el SIAD de referencia.
- ✓ Se puede dar la situación de que no haya plazas disponibles en los servicios de acogida especializados en violencia machista, y ante ese caso, se tramitará algún recurso de carácter temporal, mientras se pueda acceder al servicio de acogida especializado.
- ✓ Es fundamental que sepas que, cuando accedes a un servicio de acogida especializado en casos de violencia machista, nadie debe saber dónde está ubicado este centro de acogida: ni familiares ni amigos, porque si no pondrías en riesgo tu seguridad y la del resto de mujeres que están acogidas en el centro. Por precaución, debes desactivar la ubicación en el móvil, para que nadie te pueda localizar.

Antes de salir de casa, recoge los objetos personales y algunos documentos:

- Libretas y tarjetas bancarias
- Documentos de identidad y pasaportes tuyos y de tus hijos/hijas
- Tarjeta de la seguridad social
- Contratos de trabajo, de alquiler o de compra-venta de la vivienda
- Informes o certificados médicos tuyos y de tus hijos/as, así como recetas médicas

- ➔ Recuerda que lo puedes denunciar o no pero, en todo caso, es recomendable asesorarte, buscar información y compartir con personas cercanas la situación que estás viviendo para tener recursos de apoyo y poder ser consciente de los propios recursos y de los que te pueden ofrecer.
- ➔ Si quieres interponer una denuncia, es recomendable no borrar y conservar todos los mensajes, Whatsapp's, correos electrónicos, mensajes de voz y otras pruebas de las amenazas y humillaciones sufridas.
- ➔ Si has sufrido una agresión física o sexual y quieres interponer una denuncia puedes ir a un centro sanitario (sin lavarte ni cambiarte la ropa) y pedir un informe o certificado médico de lesiones en que se describan las heridas, el tratamiento que requieren, el tiempo de curación previsible y que especifique quién ha realizado la agresión. Con el informe o el certificado médico, puedes ir a los equipos policiales y hacer la denuncia por agresión.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE UN/A PROFESIONAL DEL ÁMBITO DE VIOLENCIA MACHISTA QUE ME ATIENDA?

- ✓ Ha de poder generar un espacio de confianza, confidencialidad y respeto.
- ✓ Ha de acompañarte en el proceso, no ir por delante de ti, sino al lado; es decir, ha de respetar tu ritmo y dejar que seas tú quien dé el paso cuando estés preparada, y que seas tú la protagonista de tu proceso, excepto en casos graves de urgencia o riesgo para ti y tus hijos/as, en los que deberá actuar para protegeros.
- ✓ No debe juzgar tus decisiones, y debe haber empatía: se debe poner en tu piel y entender el miedo, la desconfianza y la indefensión que sientes, ya que el agresor se ha encargado de hacerte sentir indefensa, vulnerable y dependiente de él en todo momento.
- ✓ Te debe dejar la puerta abierta para que puedas acudir cuando lo necesites y ofrecerte el apoyo para tirar adelante, cuando hagas la demanda.
- ✓ Ha de velar por el cumplimiento de tus derechos en todo el proceso y trabajar por la recuperación de tu dignidad y autonomía, fomentando la confianza en ti misma y animándote a romper con la situación de dependencia que te ha generado el agresor con sus acciones.