

QUÉ HACER SI CREEES QUE ALGUNA MUJER DE TU ENTORNO ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO

- **En primer lugar**, es importante que comprendas la complejidad de la violencia de género. Busca información, pide asesoramiento a personal especializado.
- **En numerosas ocasiones** las mujeres no van a querer denunciar a su agresor, por diversas razones. Que permanezcas a su lado y respetas sus decisiones será esencial para ella en todo su proceso.
- **Escúchala**, acompáñala y no la cuestiones ni la juzgues.
- **Proponle** veros más a menudo y ayúdala a retomar relaciones y actividades que haya podido abandonar.
- **Ámala** a que comparta la situación con amigas y familiares.
- **Si ella lo desea**, entre todas sus personas de confianza, cread una red de apoyo y seguridad.
- **Si vive con él**, que sepa que tiene un lugar seguro donde ir si decide marcharse.
- **Sed perseverantes**, id contactando y hablando con ella, no desistáis y comprended que puede ser un proceso largo de idas y venidas.
- **Elaborad** con ella un plan de seguridad por si se dieran situaciones de riesgo.
- **Si existe un riesgo** para su integridad física, hay que denunciar la situación.
- **Recordadle** su derecho a una vida próspera y plena y que le vais a ayudar, respetando sus decisiones.

RECURSOS DE ATENCIÓN Y PROTECCIÓN A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA RIOJA

• Servicios de Atención Sanitaria:

- **Centros de salud**: tus profesionales de referencia (medicina de familia, enfermería, trabajo social sanitario, matrona, pediatra,...) pueden ayudarte en horario de consulta habitual de tu centro de salud. Están formada/os para la atención a la violencia de género en sus diferentes etapas y situaciones.

- **CARPA**, Atención Continuada, **061** o Urgencias Hospitalarias: disponibles las 24 horas todos los días del año.

- **Los Centros de Servicios Sociales**, asesoramiento y orientación a distintos niveles (busca cuál te corresponde según la zona donde vivas): (<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/red-basica-servicios-sociales/listadomunicipios>).

- **Centro Asesor de la Mujer**: **941 29 45 50**. Información, atención psicológica y asesoramiento legal. Av. Gran Vía Rey Juan Carlos I, 7, 5º.

- **Teléfono de Información a la Mujer del Gobierno de La Rioja** (24 horas): **900 71 10 10**.

- **Oficina de Asistencia a las Víctimas del Delito**: **941 29 63 65**. Intervención a nivel jurídico, social y psicológico.

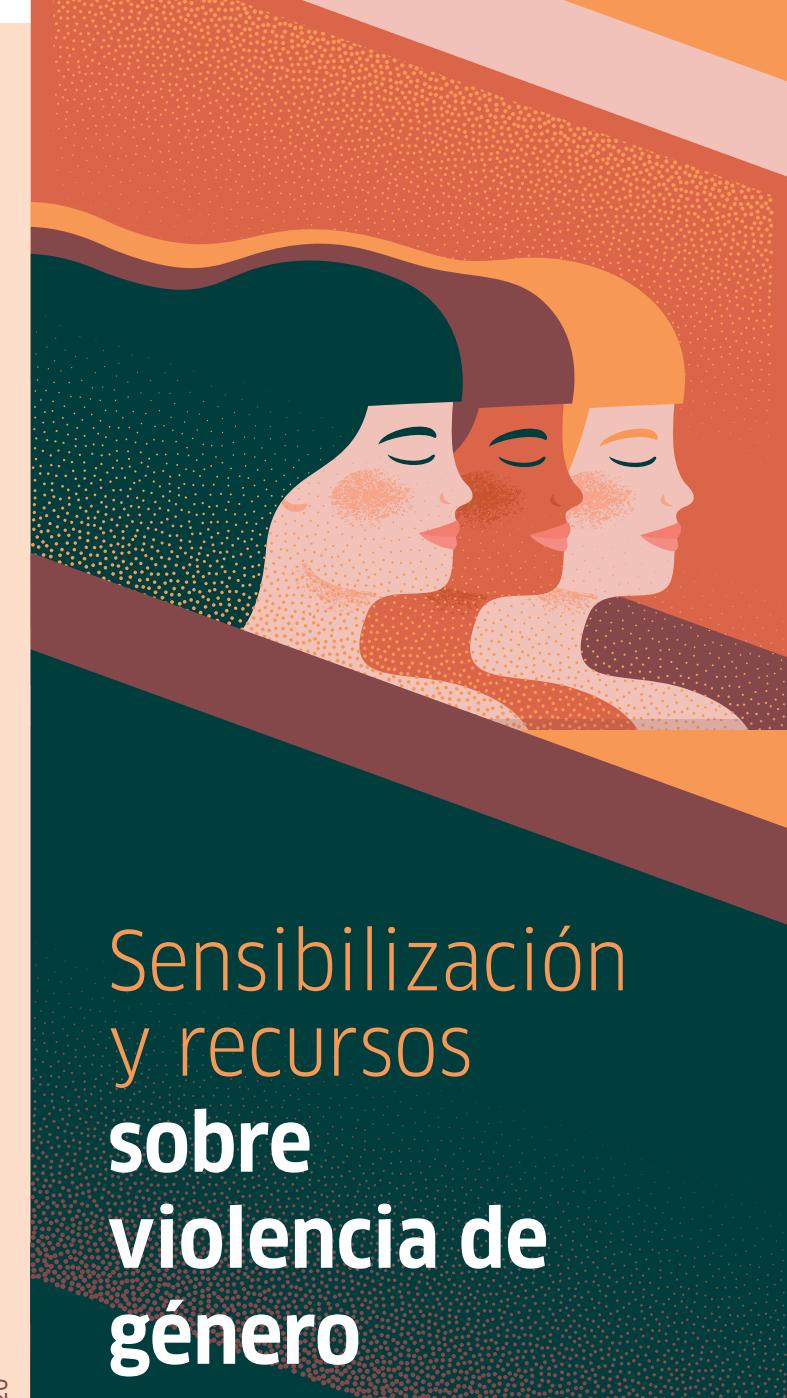
- **Red Vecinal Contra la Violencia de Género e Intrafamiliar**: **941 24 49 02 / 636 759 083**. Atención a mujeres víctimas de violencia de género. Atienden por whatsapp y teléfono.

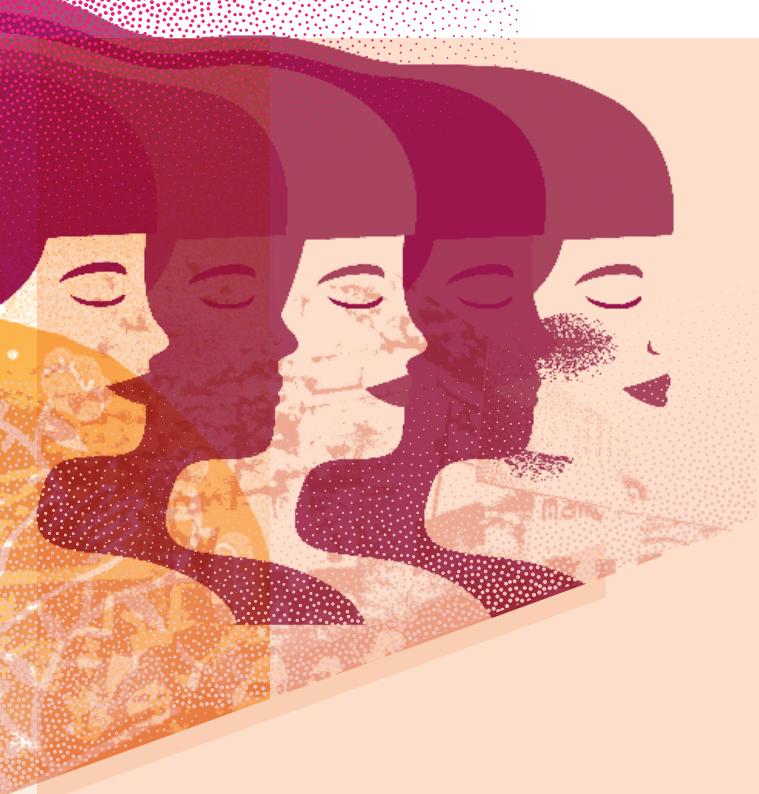
- **Servicio de Urgencias Sociales del Ayuntamiento de Logroño** (24 horas): **900 101 555**. Teléfono de emergencia para mujeres. Asesoramiento, acompañamiento y alojamiento de emergencia.

- **016**, teléfono de información general y asesoramiento para víctimas de violencia y para su entorno. También se puede acceder vía mail: 016-online@igualdad.gob.es

RERCUROS PARA SITUACIONES DE PELIGRO

EMERGENCIAS	112
POLICÍA NACIONAL	091
POLICÍA LOCAL	092
GUARDIA CIVIL	062
SERVICIO URGENCIAS SOCIALES	900 101 555





QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Es una violación de los derechos humanos y comprende toda conducta que atenta **contra la dignidad e integridad física, sexual, psicológica o económica de las mujeres** y que implica, o puede implicar, daño o sufrimiento, incluidas las amenazas, la coacción o la privación de libertad, en la vida pública o privada.

La violencia de género es fruto de la **discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder** de los hombres sobre las mujeres que se dan en nuestra sociedad. Por lo tanto, no es un problema personal, **sino político y social**.

ES VIOLENCIA CUANDO TU PAREJA

- **Cuestiona** a tus amistades y a tu familia, alejándote de ellas.
- **Controla** lo que haces, con quién hablas, qué redes sociales usas o cómo te vistes.
- **Intenta** que creas que estás loca.
- **Te ridiculiza** delante de otras personas.
- **Tiene o quiere tener** el control del dinero.
- **Rompe** cosas importantes para ti.
- **Te insulta**, te humilla, te grita.
- **Te dice** que no vales para nada, que no sabes hacer nada.
- **Golpea** cosas dentro de casa para intimidarte.
- **Te hace** sentir miedo.
- **Te amenaza** con hacerte daño a ti o a las personas y animales que quieras.
- **Te obliga** a mantener relaciones sexuales, o determinadas prácticas sexuales, que tú no deseas.
- **Te agrede** físicamente.
- **Te culpa** por cada cosa que pasa, hasta de sus propios comportamientos.



QUÉ HACER SI ESTÁS SUFRRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO

- **No te culpes**, no te avergüences. Nada justifica la violencia de género.
- **Tienes derecho** a una vida libre de violencia y hay muchas personas que pueden ayudarte. Dar el primer paso es una decisión que puedes tomar y nadie te va a obligar a hacer nada que tú no hayas decidido.
- **Son momentos duros** y de mucha confusión, compartir tu situación con tus amistades y familiares permitirá que te sientas más fuerte y segura. Pide ayuda, no te preocupes si te has alejado de ellas, lo van a entender y querrán acompañarte en el proceso.
- **Tienes servicios de atención** disponibles para estas situaciones, es bueno hacer uso de ellos. Tienes derecho a asistencia sanitaria, psicológica y jurídica gratuita, inmediata y especializada.
- **Si te encuentras** en situación administrativa irregular, también tienes derecho a acceder de forma gratuita a los servicios sanitarios de urgencia, a disponer de un intérprete y, si decides denunciar, también.
- **Busca grupos de mujeres** sobrevivientes y colectivos feministas cercanos, te ayudarán a comprender y recuperarte desde el apoyo mutuo.
- **Tienes derecho** a denunciar a tu agresor. En cualquier caso, es recomendable asesorarse, buscar información y ser consciente de los propios recursos y de los que se te pueden ofrecer.
- **Si estás en** una situación de peligro no dudes en llamar a los servicios de emergencia.
- **La situación** que estás viviendo es responsabilidad de toda la sociedad. Y, recuerda, aunque a veces cueste verlo, **NO ESTÁS SOLA**.

NO
ESTÁS
SOLA