

QUÉ HACER SI CREES 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 respetes 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.
- **Anímalas** 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 social y legal. Av. Gran Vía Rey Juan Carlos I, 7,

• **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.

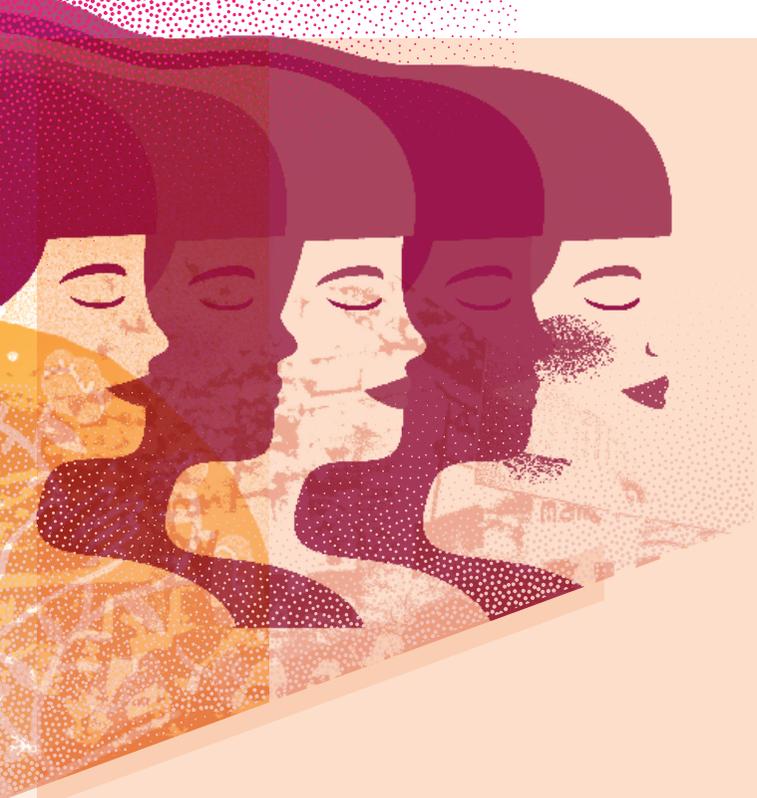
• **016**, teléfono de información general y asesoramiento para víctimas de violencia y para su entorno. También se puede acceder vía mail: 016-online@igualdad.gob.es

RERCURSOS PARA SITUACIONES DE PELIGRO

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



Sensibilización y recursos sobre violencia de género



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 quieres.
- **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 SUFRIENDO 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