

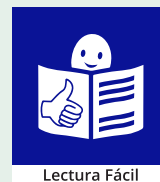
Guía de sensibilización sobre la

Violencia de género



Gobierno
de La Rioja

Esta guía es una adaptación a lectura fácil de la 'Guía de sensibilización sobre la violencia de género'. Puedes ver el documento original, en lectura ordinaria, en esta web:



<https://www.larioja.org/larioja-client/cm/igualdad/images?idMmedia=1264728>



© Gobierno de La Rioja.

© Consejería de Igualdad, Participación y Agenda 2030.

© Dirección General de Igualdad.

© Adaptación texto: Plena inclusión La Rioja.

Primera edición: Septiembre 2021.

Depósito legal: LR 984-2021.



Índice

Página

5 De qué trata esta guía

7 Diccionario

8 Violencia de género

8 Patriarcado

8 Estereotipos

8 Los roles de género

9 Androcentrismo

9 Género

9 Sexismo

10 Machismo

10 Micromachismo

10 Misoginia

11 Feminismo

11 Autodefensa feminista

13 Tipos de violencia de género

15 Violencia contra la mujer en la pareja

16 Violencia contra la mujer en la familia

18 Violencia contra la mujer en la sociedad

19 Violencia contra la mujer hecha o permitida por el Estado

23 Tipos de violencia de género en las relaciones de pareja

25 Violencia simbólica o cultural

26 Violencia estructural

27 Violencia directa

35 Cómo entender el proceso de la violencia de género en la pareja

37 El amor romántico

39 La escalada de la violencia

41 Etapas de la violencia

Página

- 47** **Si eres una mujer que sufres violencia de género en tu relación de pareja, ¿qué puedes hacer?**
- 52** Si decides irte de tu casa
- 54** Autoprotección ante la violencia si no te has ido de tu casa
- 65** **Si crees que una mujer que conoces sufre violencia de género, ¿qué puedes hacer?**
- 66** Señales de alerta
- 73** **Si estás delante en el momento que una mujer sufre violencia de género, ¿qué puedes hacer?**
- 74** Si tu vecina sufre violencia de género, ¿qué puedes hacer, aunque no tengas relación con ella?
- 75** Si crees que tu vecina sufre violencia de género
- 77** Si estás por la calle y ves que una mujer está sufriendo algún tipo de violencia.
- 81** **Recursos contra la violencia de género**

De qué trata esta guía

Este documento es una guía que habla de la violencia de género.

Explica los motivos por los que hay violencia de género, los tipos de violencia de género que hay, qué pueden hacer las mujeres que sufren este tipo de violencia, cómo pueden ayudarles otras personas, etc.

También informa de los apoyos y servicios que hay para estas mujeres.



Diccionario

Aquí se explican algunas palabras relacionadas con la violencia de género.

Diccionario

● **Violencia de Género**

La violencia de género es toda violencia física, sexual, psicológica o económica hacia las mujeres por parte de su pareja o expareja.

● **Patriarcado**

El patriarcado es una forma de organización política y social que da ventajas a los hombres y no permite a las mujeres decidir sobre sus vidas.

● **Estereotipos**

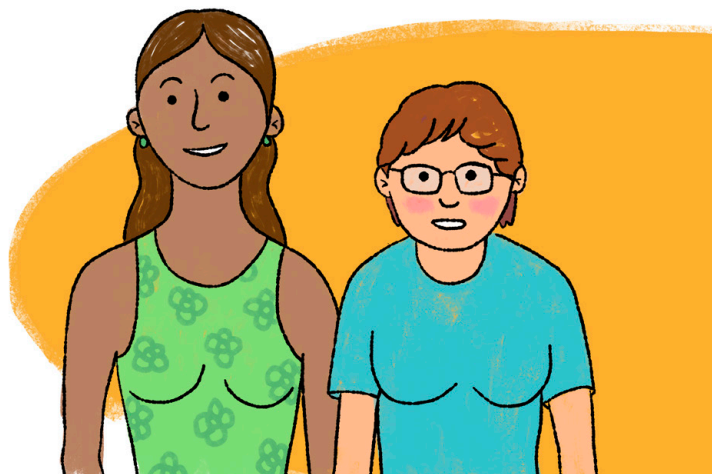
Un estereotipo es una idea, una expresión o una imagen que tiene la sociedad de algo o de alguien. Por ejemplo, la sociedad tiene el estereotipo de que las mujeres son el sexo débil y los hombres son el sexo fuerte.

● **Los roles de género**

Debido a los estereotipos, en la sociedad hay roles de género. Los roles de género son las actividades que la sociedad relaciona con hombres o con mujeres. Por ejemplo, que la mujer se tiene que encargar de cuidar la casa y a los hijos e hijas y el hombre de trabajar para ganar dinero.

● **Androcentrismo**

El androcentrismo es pensar que el hombre es el que importa. El hombre es el centro del mundo. Vemos lo masculino como lo normal, como lo más importante, como un referente y que representa a la sociedad. Lo femenino no se ve.

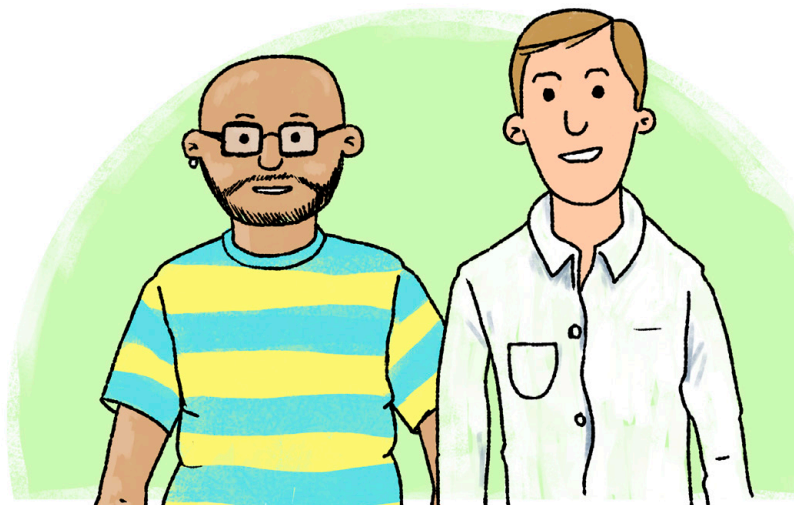


● **Género**

El género es el significado de mujer y de hombre que hay en la sociedad. La propia sociedad crea ese significado según su cultura y sus costumbres. Muchas veces esos significados hacen que haya desigualdad entre hombres y mujeres.

● **Sexismo**

El sexismo es pensar que las personas tienen habilidades y capacidades diferentes por ser hombres o mujeres. Por ejemplo, creer que las mujeres son inferiores por ser mujeres.



● **Machismo**

El machismo es una forma de entender el mundo que piensa que los hombres son superiores y mejores que las mujeres.

● **Micromachismo**

Un micromachismo es un tipo de violencia de género que se hace en nuestra vida cotidiana.

A veces es difícil de ver porque se ve como algo normal.

Los micromachismos son gestos pequeños que aumentan la desigualdad entre mujeres y hombres.

Estos gestos ayudan a pensar que el hombre tiene la razón, el poder y la fuerza y que la mujer es inferior al hombre y tiene que estar a su servicio.

● **Misoginia**

Misoginia es odio y rechazo a las mujeres.

● Feminismo

El feminismo nació hace 300 años cuando un grupo de mujeres se dio cuenta de la desigualdad que sufrían solo porque eran mujeres.

El feminismo es una teoría política y un movimiento social que busca la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

Es una teoría política porque hace una propuesta de cómo debe ser una sociedad más justa y más respetuosa con las mujeres.

Es un movimiento social porque lo forman muchas mujeres y personas organizadas para cambiar la sociedad.

● Autodefensa feminista

Es que las mujeres entiendan que tienen derecho a defenderse.

Es una idea feminista para acabar con la violencia de género.



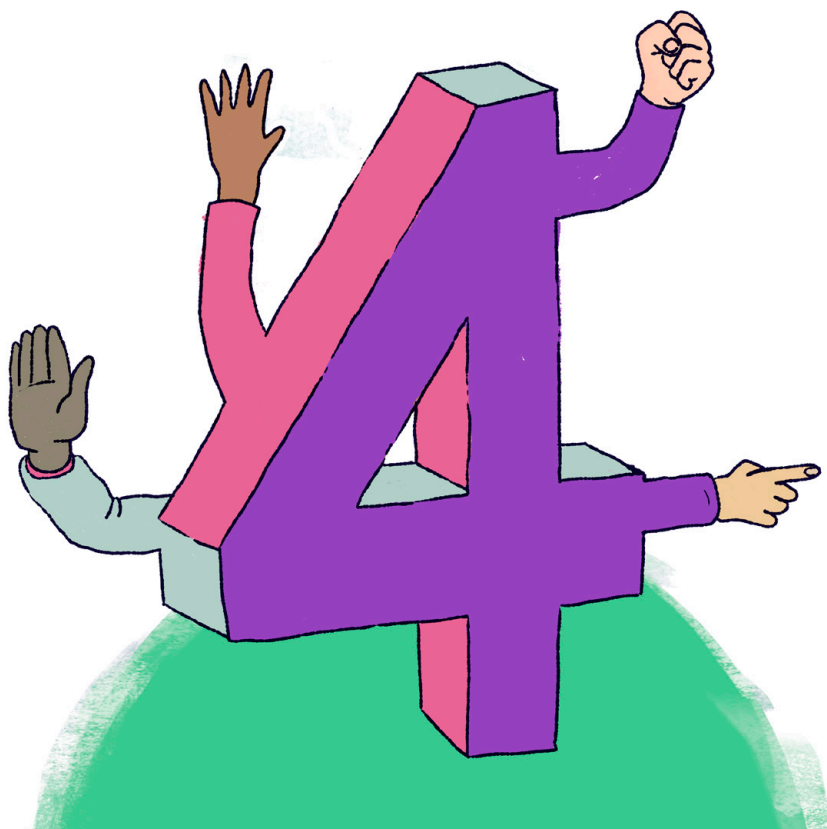


Tipos de violencia de género

Tipos de violencia de género

Estos son los 4 tipos de violencia de género que puede sufrir una mujer.

- Violencia en la pareja.
- Violencia en la familia.
- Violencia en la sociedad.
- Violencia hecha o permitida por el Estado.



Violencia contra la mujer en la pareja

La mayoría de los casos de violencia de género son en la pareja.

La violencia a la mujer en la pareja puede ser:

- Física.
Es decir,
cuando le pegan y le hacen daño.
- Psicológica.
Cuando la controlan, la humillan
y la dejan sola.
- Económica y patrimonial.
Cuando la pareja no le da dinero
para criar a los hijos e hijas, por ejemplo.
- Sexual.
Cuando la obligan a tener relaciones sexuales
y ella no quiere.

Violencia contra la mujer en la familia

Algunas mujeres sufren malos tratos en sus familias por parte de algún familiar, desde que son pequeñas hasta que son mayores.

La violencia a la mujer en la familia puede ser:

- Física.
Es decir, cuando le pegan y le hacen daño.
- Asesinar a una niña o abusar sexualmente de ella.
- **Ablación** y matrimonio precoz o forzado.
Es decir, que obliguen a una niña a casarse. O que obliguen a una mujer a casarse con alguien que no quiere.

Ablación:

Es cortar las partes íntimas de una mujer.

- Violencia por parte de otros miembros de la familia.
- Violencia contra mujeres que trabajan en las casas, limpiando o cuidando personas.
- Otra forma de violencia es un crimen de honor. Por ejemplo, matar a una mujer por ser infiel.



Violencia contra la mujer en la sociedad

Es cuando una mujer sufre violencia por personas que no son su familia. Por ejemplo, en el trabajo, en el deporte, en el instituto, etcétera.

La violencia en la sociedad a las mujeres puede ser:

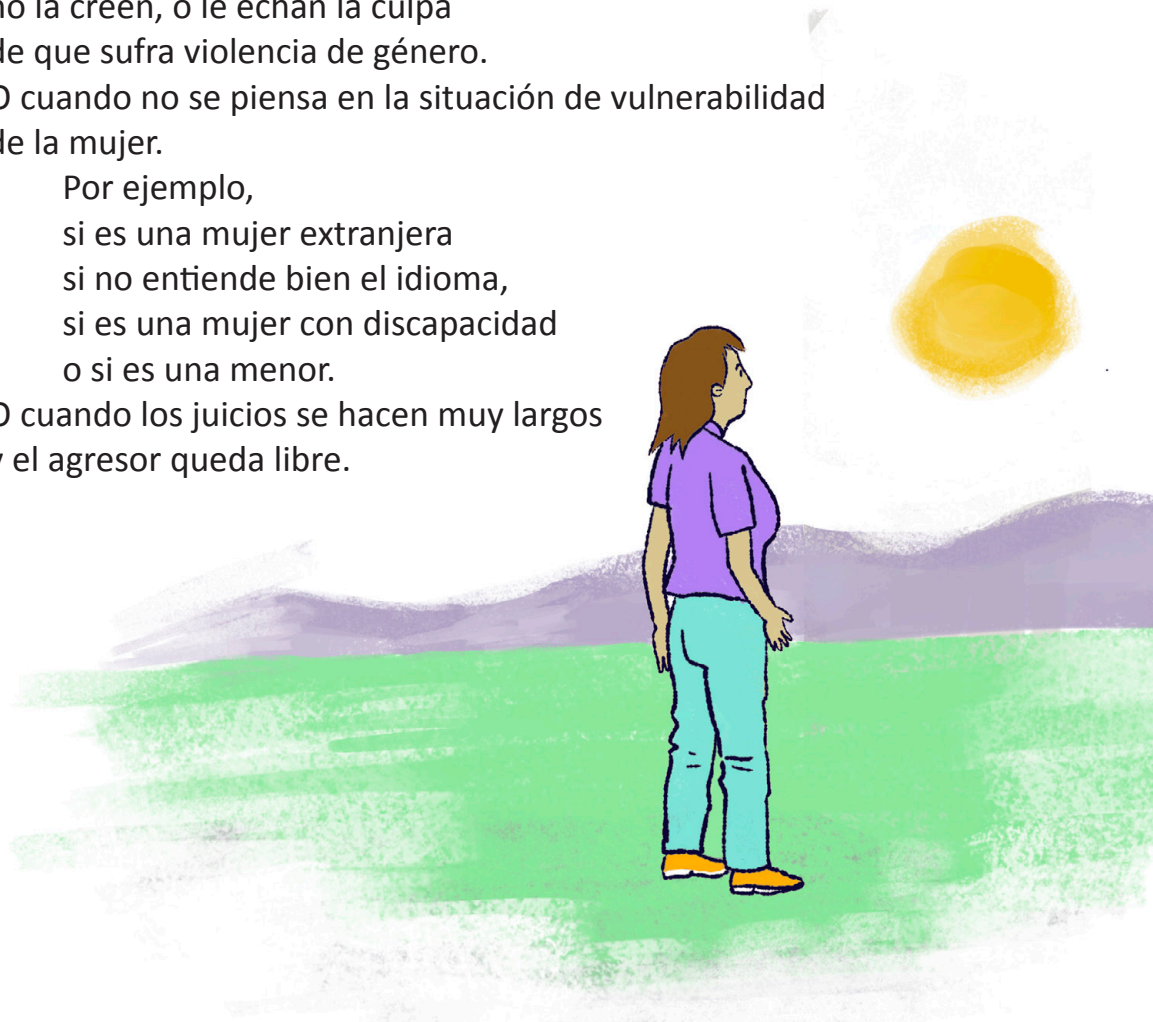
- Asesinar a una mujer, por ser mujer.
- Que una persona que no es su pareja le agreda sexualmente.
- Acoso sexual o violencia en el trabajo, en el lugar donde estudia, en lugares deportivos, etcétera.
- Trata de mujeres. Que significa engañar a la mujer y cogerla para obligarle a realizar actos sexuales, para ganar dinero, sin pedirle permiso. Ese dinero después se lo queda el hombre.

Violencia contra la mujer hecha o permitida por el Estado

Es decir,
cuando el Gobierno hace algún tipo de violencia
contra las mujeres
o permite que se haga.
Algunos ejemplos son estos:

- Cuando se opera a una mujer para impedirle tener hijos e hijas, sin pedirle permiso.
- Violencia contra mujeres en países en guerra. En países que están en guerra, las mujeres sufren violencia física, sexual y psicológica. Por ejemplo, asesinatos, violaciones, raptos, etcétera.
- Permitir la prostitución de las mujeres, la violación de las mujeres, hacerlas esclavas sexuales o utilizarlas para prostituirlas.

- Desapariciones.
Obligar a una mujer a casarse con alguien que no quiere o que la metan en la cárcel sin ningún motivo.
- Cuando no tienen en cuenta la opinión de una mujer, no la creen, o le echan la culpa de que sufra violencia de género.
O cuando no se piensa en la situación de vulnerabilidad de la mujer.
 Por ejemplo,
 si es una mujer extranjera
 si no entiende bien el idioma,
 si es una mujer con discapacidad
 o si es una menor.
O cuando los juicios se hacen muy largos y el agresor queda libre.



¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido que hay 4 tipos de violencia de género diferentes.

Los tipos de violencia contra la mujer son:

- 1 • **Violencia en la pareja.**
- 2 • **Violencia en la familia.**
- 3 • **Violencia en la sociedad.**
- 4 • **Violencia hecha o permitida por el Estado.**

- 1 **La violencia en la pareja**
es la más frecuente en la violencia de género.
- 2 **La violencia en la familia**
es la que sufren las mujeres por parte de algún familiar, desde que son pequeñas hasta que son mayores.
- 3 **La violencia en la sociedad**
es la que sufren las mujeres en el trabajo, en el deporte, en el instituto, etcétera.
- 4 **La violencia hecha o permitida por el Estado**
existe cuando el Gobierno hace algún acto violento contra las mujeres o permite que se haga.

Dentro de cada uno de estos tipos de violencia hay diferentes casos.



Tipos de violencia de género en las relaciones de pareja

Tipos de violencia de género en las relaciones de pareja

Cuando un hombre quiere controlar a su pareja y hace que la mujer dependa de él, es violencia de género en la pareja.

Las mujeres pueden sufrir 3 tipos de violencia de género por parte de su pareja:

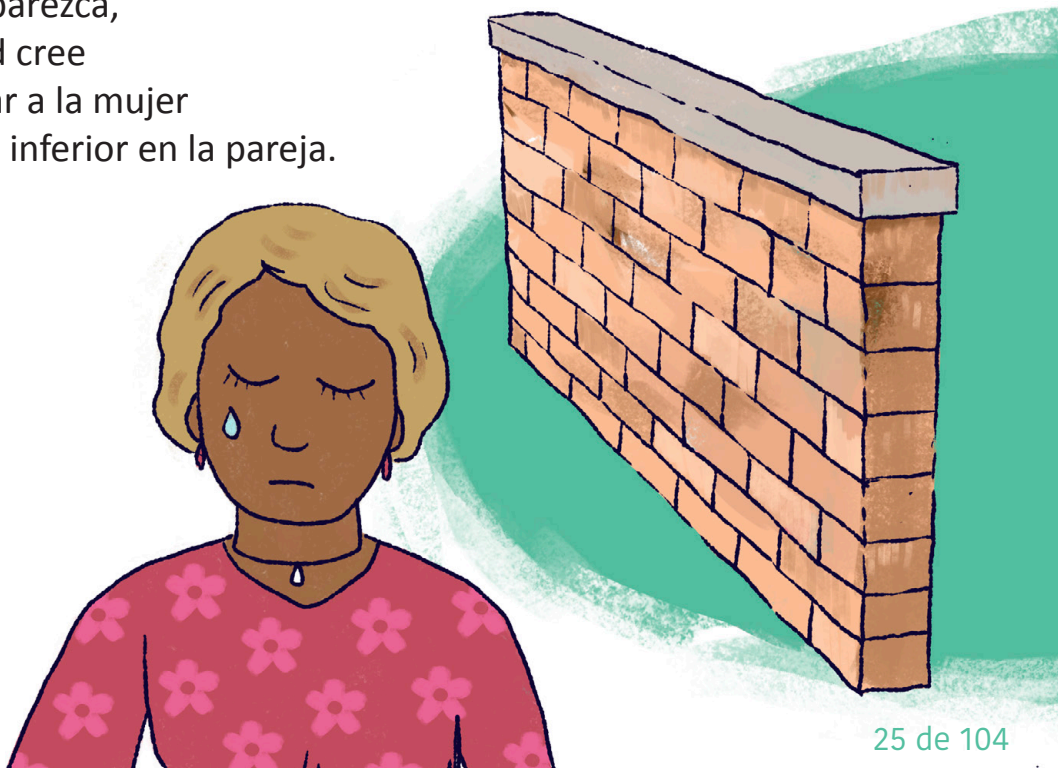
- **Violencia simbólica o cultural.**
- **Violencia estructural.**
- **Violencia directa.**



Violencia simbólica o cultural

Es un tipo de violencia que tiene que ver con las culturas que enseñan que la desigualdad y la discriminación entre hombre y mujeres es algo normal.

Este tipo de violencia de género es difícil que desaparezca, porque la sociedad cree que está bien tratar a la mujer como una persona inferior en la pareja.



Violencia estructural

Es un tipo de violencia que tiene que ver con que la mujer se encargue de criar a los hijos o hijas y de las tareas de la casa. Y pensar que el hombre es el que tiene que ganar dinero.

También es violencia estructural no dar puestos de responsabilidad a la mujer en el trabajo. Por ejemplo, no darle un puesto de jefa, de encargada, etcétera. Y que la mujer cobre menos dinero que el hombre por hacer el mismo trabajo.

Violencia directa

La violencia directa incluye todo tipo de violencia de un hombre a una mujer.

Esta violencia puede ser:

- Física.
- Psicológica.
- Sexual.
- Económica.
- Social.



Violencia física

Es que el hombre pegue a la mujer y le haga daño.

La violencia física a la mujer puede ser activa o pasiva.

- **Activa.**

Por ejemplo, darle una bofetada, un empujón, un puñetazo, un mordisco, hacerle una quemadura, etcétera.

También es romperle sus cosas o tirárselas.

Y amenazar o pegar a sus hijos e hijas, a una persona de su familia, a su mascota, etcétera.

- **Pasiva.**

Por ejemplo, cuando no le deja descansar a la mujer, no le deja ir al médico o médica, o no le deja alimentarse bien.

Violencia psicológica

Es que el hombre haga daño psicológico a la mujer.

Es decir,

hacer que la mujer crea que no vale nada,
que se sienta culpable del maltrato que recibe,
que tenga miedo
y que dependa del hombre que es su agresor.

La violencia psicológica puede ser
activa o pasiva.

- **Activa.**

Por ejemplo,
echarle la culpa de todo a la mujer,
humillarla, reírse de ella y ponerla en ridículo,
etcétera.

- **Pasiva.**

Por ejemplo,
compararla con otras mujeres,
no dejarle hablar, dejarla sola,
no reconocer las cosas buenas de la mujer,
etcétera.

Violencia sexual

Es que el hombre obligue a la mujer a tener comportamientos sexuales que ella no quiere.

La violencia sexual puede ser activa o pasiva.

- **Activa.**

Por ejemplo, obligar a la mujer a tener relaciones sexuales, hacer cosas durante las relaciones sexuales que ella no quiere, mandarle mensajes sexuales para que ella haga lo que el hombre quiere.

- **Pasiva.**

Por ejemplo, no tener relaciones sexuales con la mujer aunque ella sí quiera. Tener relaciones sexuales sin importarle si le hace daño a la mujer. Que el hombre se acueste con otras mujeres, sin permiso de su pareja.

Violencia económica

Es que el hombre se aproveche del dinero de la mujer o hacer que ella no pueda tener dinero.

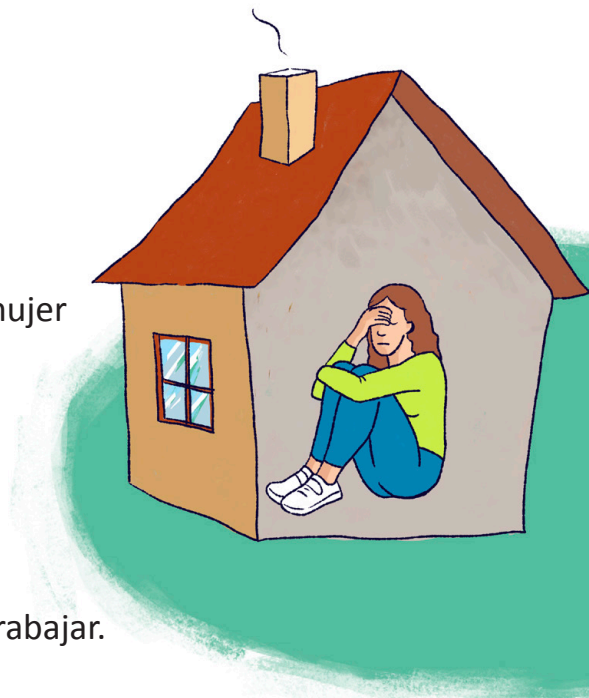
La violencia económica puede ser activa o pasiva.

- **Activa.**

Por ejemplo, obligar a la mujer a trabajar y a pagar los gastos del hombre, sus caprichos y sus vicios. Que el hombre gaste el dinero de la mujer a escondidas. Hacer que la mujer tenga deudas o robarle sus cosas.

- **Pasiva.**

Por ejemplo, que el hombre le prohíba a la mujer trabajar. Le dice que es para protegerla, pero lo hace para que la mujer dependa del dinero del hombre. También es cuando el hombre esconde el dinero y las cosas de valor de una mujer para que ella no tenga nada.



Violencia social

Es que el hombre separe a la mujer de su familia y de sus amigos y amigas para que se quede sola.

La violencia social puede ser activa o pasiva.

- **Activa.**

Por ejemplo, no dejar a la mujer que se relacione con su familia, con sus amigos y sus amigas, o con sus compañeros y compañeras de trabajo. También es cuando la maltrata psicológicamente en público y es maleducado con ella. O cuando liga con otras mujeres delante de ella.

- **Pasiva.**

Por ejemplo, cuando el hombre da buena imagen a la familia de la mujer, a sus amigos y amigas o a sus compañeros y compañeras de trabajo. El hombre intenta que los demás piensen que la mujer está loca y que es rara para que no la crean si lo denuncia.

Más de la mitad de las mujeres de España ha sufrido algún tipo de violencia en su vida. Según dice una encuesta que se llama: 'Macroencuesta de Violencia contra la Mujer', que se hizo en el año 2019.

¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido
que en las relaciones de pareja
hay 3 tipos de violencia de género.

Son:

1 · Violencia simbólica o cultural.

2 · Violencia estructural.

3 · Violencia directa:

- a · Violencia física.
- b · Violencia psicológica.
- c · Violencia sexual.
- d · Violencia económica.
- e · Violencia social.

1 La violencia simbólica o cultural

tiene que ver con cómo la sociedad hace que pensemos
que los hombres y las mujeres no son iguales.

2 La violencia estructural

tiene que ver con pensar
que las mujeres se tienen que ocupar de unas tareas
y los hombres de otras.

3 La violencia directa

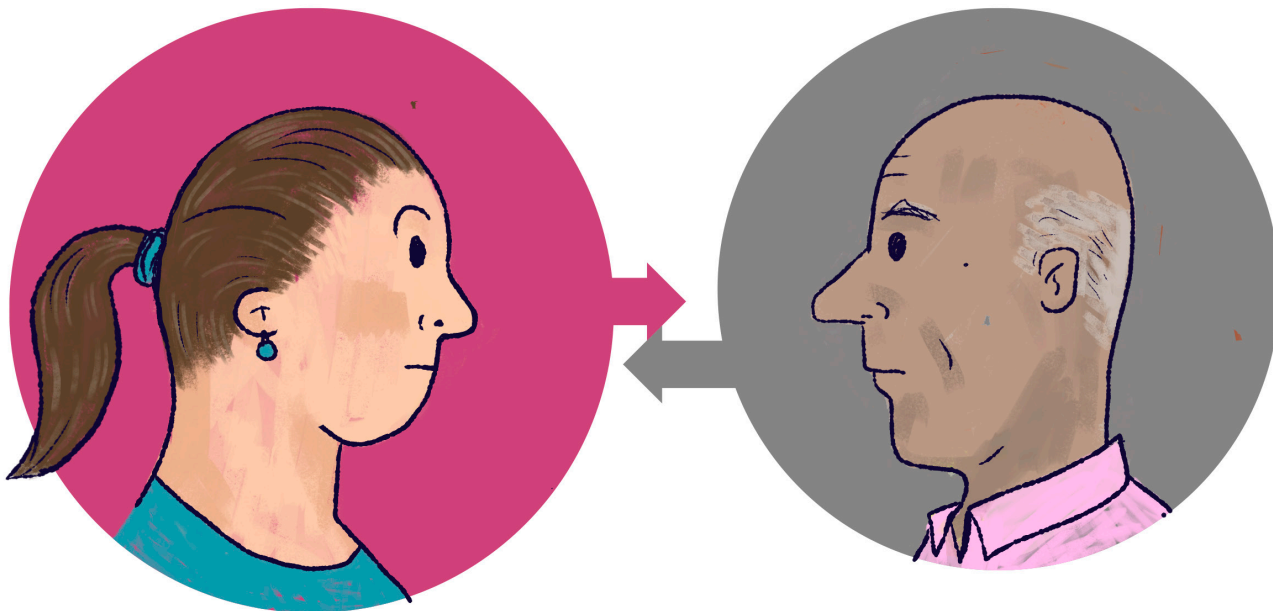
es todo tipo de violencia
que un hombre hace a una mujer.
Este tipo de violencia se divide en 5 clases de violencia:
física, psicológica, sexual, económica y social.
Y, como has visto en la guía,
estas violencias pueden ser activas o pasivas.



Cómo entender el proceso de la violencia de género en la relación de pareja

Cómo entender el proceso de la violencia de género en la relación de pareja

Aquí se explican algunos motivos por los que hay violencia de género. Muchas veces tienen que ver con los roles y los estereotipos sobre hombres y mujeres.



El amor romántico

Es un tipo de amor
en el que hombres y mujeres
no aman de la misma manera.
Hay desigualdad
entre hombres y mujeres.

Las mujeres están educadas
para esperar a su príncipe azul,
a su media naranja.
Es decir,
al hombre de sus sueños.
También están educadas para tener paciencia,
para hacer que su pareja se sienta bien
y a no quejarse demasiado,
para que su pareja no las abandone.

En el amor romántico
los hombres piensan
que están en una situación superior a las mujeres.
A veces, se aprovechan de esta situación.

El amor romántico es un estereotipo creado por la sociedad y por la historia. Esto quiere decir que es lo que nos han enseñado toda la vida sobre cómo tiene que ser una relación de pareja.

Con el paso de los años, las cosas han cambiado, pero todavía hay muchas mujeres a las que les gusta este tipo de amor.



La escalada de la violencia

Son las etapas de la violencia de género en una pareja.

Es decir,

cuando en una pareja hay violencia de género,
suele ir poco a poco.

Y va aumentando con el tiempo.

Suele empezar con la violencia psicológica.

La mujer no se da cuenta

de que el agresor la maltrata psicológicamente
y hace que se sienta menos segura,
tenga menos confianza en sí misma
y sea más dependiente.

Parece que todo lo que hace el hombre
es para cuidarla y protegerla
y por amor,
pero no es así.

Después,

el agresor comienza a controlar a la mujer.

Tiene celos,

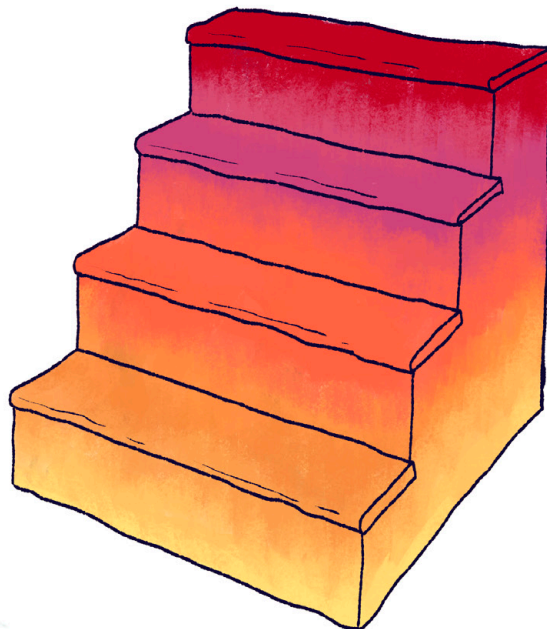
le mira el teléfono y los mensajes,
controla la ropa que se pone,
a sus amigos y amigas, etcétera.

La escalada de la violencia

La violencia psicológica va creciendo y empieza la violencia física. La violencia física puede durar mucho tiempo. En ese tiempo, la mujer va perdiendo seguridad y no se da cuenta de que está en peligro con su pareja.

A veces, estas fases se repiten.

En algunos casos, el agresor mata a la víctima.



Etapas de la violencia

- **Etapa de tensión o acumulación.**
- **Etapa de agresión.**
- **Etapa de calma o remisión.**

Etapa de tensión o acumulación:

En esta etapa el hombre está cada día más enfadado.

La mujer no entiende el motivo de su enfado y de que se comporte así.

En esta etapa hay alguna agresión, pero la mujer intenta que se calme, lo deja solo

o hace lo que él quiere.

Lo hace para evitar que se enfade más.

En esta etapa,

la mujer intenta que su familia, amigos y amigas no se enteren de lo que ocurre.

Disculpa lo que hace el agresor

y se aleja de la gente que le quiere ayudar.

Etapas de la violencia

Poco a poco el hombre se vuelve más violento y pasa de los insultos a agresiones físicas a la mujer. Cuando ya hay agresiones físicas empieza la siguiente etapa. Pasa a la etapa de agresión.

Etapa de agresión

Empiezan las agresiones físicas y sexuales. La mujer empieza a estar deprimida y cree que no puede hacer nada. Se pasa varios días sola, hasta que decide buscar ayuda.

Denuncia a su pareja por agredirle y pide ayuda a profesionales. A veces pide ayuda porque tiene que ir al médico o médica por la paliza que le da su agresor.



Etapas de calma o remisión

Esta etapa también se llama de luna de miel.

Porque el agresor deja de ser violento y empieza a ser cariñoso con la mujer.

Le pide perdón, le hace regalos y le promete que va a cambiar.

Le dice que está arrepentido y parece sincero.

Lo hace para que la mujer no le deje.

Pero después vuelve a agredir a la mujer.

Esta etapa de calma o luna de miel cada vez dura menos tiempo.

El motivo por el que la mujer no puede salir de estas etapas de violencia es el miedo.

La mujer piensa en sobrevivir, en protegerse a ella, a sus hijos e hijas y a sus seres queridos.

Muchas mujeres maltratadas vuelven con sus parejas.
Y las personas que tienen cerca
y los y las profesionales que las apoyan,
no lo entienden.
Es importante que estas personas
sigan apoyando a la mujer,
aunque no entiendan lo que ocurre.

Los hombres que agreden a sus parejas
no son personas enfermas.
Lo hacen
porque quieren controlar y dominar a su pareja.

¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

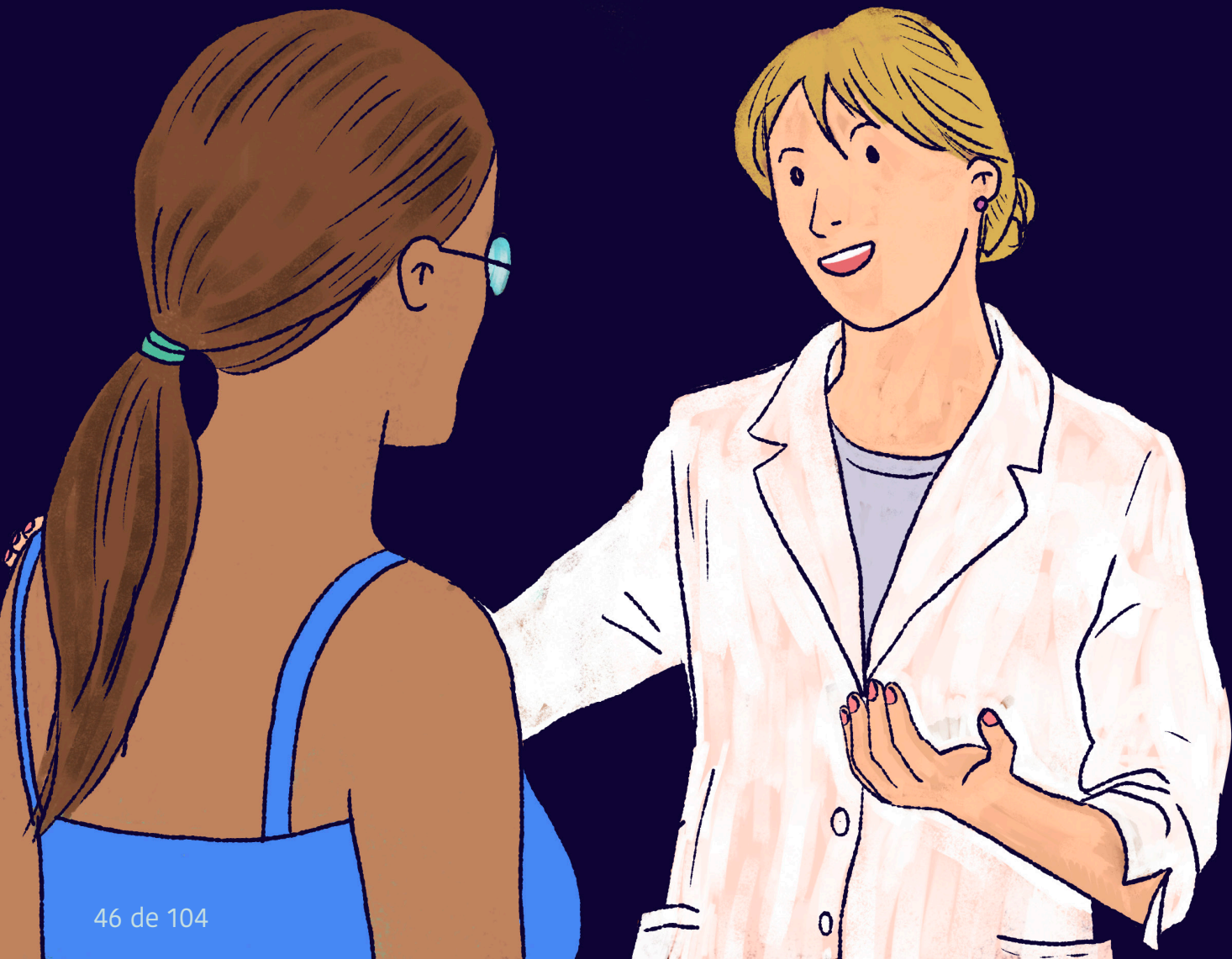
Has aprendido a entender mejor cómo aparece la violencia de género en una relación de pareja.

En esta parte se habla del amor romántico. Que es un tipo de amor en el que la mujer espera a su príncipe azul y hace todo lo posible para agradar al hombre que esté contento y no la abandone.

También habla de las etapas que hay en la violencia de género, que son:

- 1 · Etapa de tensión o acumulación.**
- 2 · Etapa de agresión.**
- 3 · Etapa de calma o remisión.**

En estas etapas la violencia evoluciona y se hace cada vez más violenta. Al principio es una violencia psicológica y luego pasa a la violencia física.



**Si eres una mujer
que sufres violencia de género
en tu relación de pareja,
¿qué puedes hacer?**

Si eres una mujer que sufres violencia de género en tu relación de pareja, ¿qué puedes hacer?

- Lo primero que tienes que hacer es hablar con personas en las que confías y pedirles ayuda. Aunque haga mucho tiempo que no hablas con ellas. Te van a entender y a apoyar.
- Es normal que tengas miedo de equivocarte, que estés cansada, y que tengas sentimientos contradictorios. Es posible que pienses que tienes la culpa de lo que te pasa. Pero tú no tienes la culpa de nada. Y es importante que lo sepas.
- Busca asociaciones de mujeres y grupos que te ayuden a entender lo que pasa y te apoyen.

Si eres una mujer
que sufres violencia de género en tu relación de pareja,
¿qué puedes hacer?

- Hay apoyos para mujeres víctimas de violencia de género y para sus hijos e hijas. Para que te sientas más segura y más protegida. Puedes usarlos cuando los necesites. Si puedes, es mejor que vayas acompañada.
- Puedes denunciar a tu pareja o no. Pero es importante que busques información y sepas los apoyos que puedes tener.
- Tienes derecho a tener un abogado o abogada profesional gratis.



Si eres una mujer
que sufres violencia de género en tu relación de pareja,
¿qué puedes hacer?

Si estás en una situación irregular en España

Es decir,
si eres una mujer de otro país
y no tienes permiso para poder vivir en España,
puedes denunciar a tu pareja.

- El Gobierno no va a hacer gestiones para que te vayas del país.
- Si había gestiones empezadas para que te fueses del país, se van a parar.

Cuando acabe el proceso judicial
por violencia de género
pueden pasar 2 cosas:

- Si el juez dice que eres víctima de violencia de género y **condena** a tu agresor, el Gobierno te da un permiso temporal para que puedas vivir y trabajar en España.

Condena:

Es el castigo que un juez pone por cometer un delito.

Si eres una mujer que sufres violencia de género en tu relación de pareja, ¿qué puedes hacer?

- Si el juez dice que no eres víctima de violencia de género y no condena a tu agresor, el Gobierno empezará las gestiones para enviarte a tu país.

Si estás en una situación irregular en España, es muy importante que te informes bien antes de poner una denuncia.

Tienes más información sobre los derechos de las mujeres víctimas de violencia de género en esta página web:

https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/derechos/docs/guiaderechos-_castellano_2021.pdf



Qué tienes que hacer si sufres violencia de género y decides irte de tu casa

- Antes de irte de tu casa, coge tus cosas personales y tus documentos: el DNI o el **NIE**, la cartilla del banco, tarjeta de la seguridad social, contratos, documentos del médico o médica. Si tienes hijos o hijas tienes que coger también sus documentos.
- Las amenazas, los insultos o las humillaciones, también son violencia y lo puedes denunciar. Si quieres denunciarlo, es importante que no borres los mensajes de insultos o amenazas que te manda por correo, los whatsapp, los mensajes de voz, etcétera.
- Si tu pareja te ha pegado o te ha agredido sexualmente, es importante que no te laves, ni te cambies de ropa.

NIE

Es el Número de Identificación de Extranjero. Y es un documento que deben tener todas las personas extranjeras que viven en España.



- Tienes que ir rápidamente a un centro de salud para que te miren y pedirle al médico o médica un documento en el que ponga lo que te ha pasado, las heridas que tienes, si tienes que tomar alguna medicación para curarlas, etcétera. En el documento también tiene que poner quién te ha agredido. Con ese documento, puedes ir a poner una denuncia.
- Recuerda que tienes derecho a recibir ayuda.

Autoprotección ante la violencia si no te has ido de tu casa

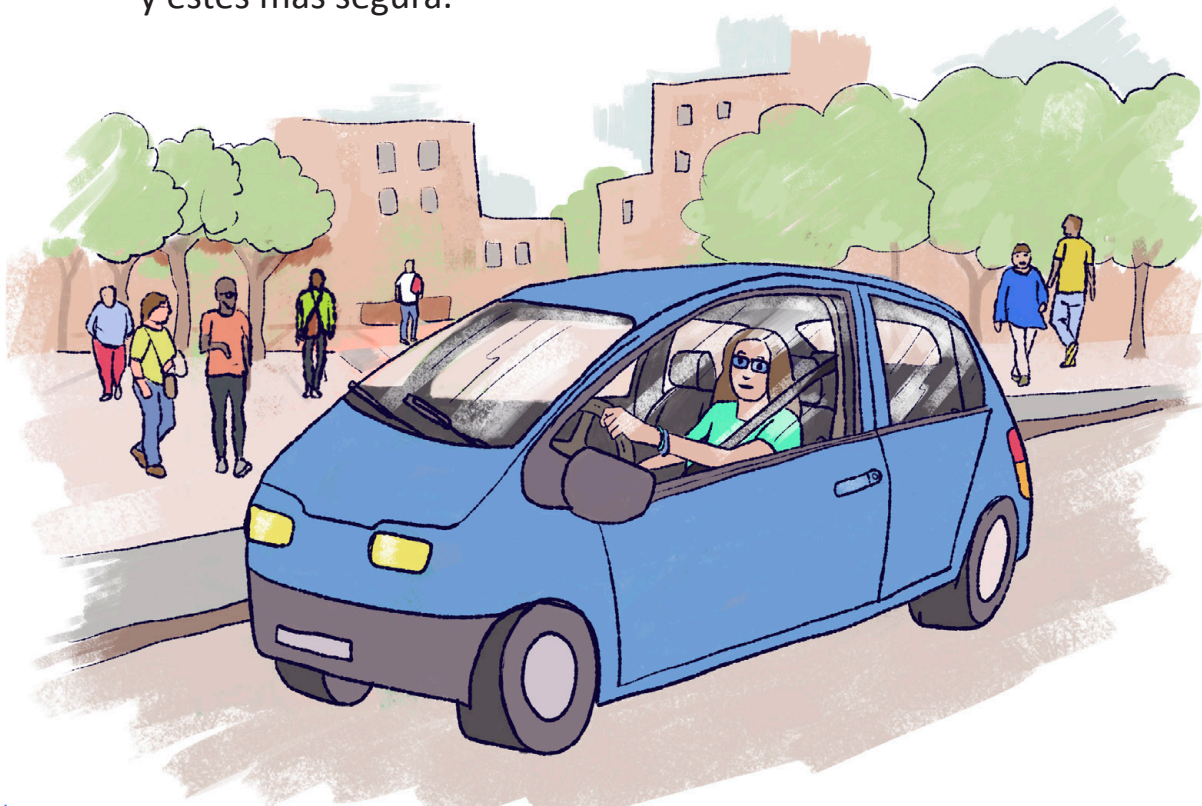
Es decir,
cómo te puedes proteger
en tu día a día
si sufres violencia de género
o piensas que puedes sufrirla
por parte de tu pareja.

Cómo protegerte fuera de casa

- Lleva siempre el móvil.
- Graba los números de teléfono de emergencias 112, 091 y 062 en tu móvil. Guárdalos de forma que puedas llamar de forma automática. Es decir, más rápido, marcando sólo una tecla y sin tener que marcar todos los números.
- Tienes que estar atenta en la calle, cuando vas al trabajo, al colegio con tus hijos e hijas, etcétera.

- Si trabajas,
cuéntales a tus compañeros y compañeras de trabajo
y a tu jefe o jefa
lo que te pasa
para que te puedan ayudar
y estés más segura.
- Si estudias,
cuéntales a tus compañeros y compañeras
y a tus profesores y profesoras
lo que te pasa
para que te puedan ayudar
y estés más segura.
- Si el coche que utilizas
lo has compartido con tu agresor
cuando estabais juntos,
tienes que cambiar la cerradura
de la puerta del coche.
Y cuando te montes en el coche,
tienes que mirar siempre a tu alrededor
por si ves a tu agresor cerca.
- Pon siempre
el cierre automático de las puertas del coche.

- No aparques nunca en zonas en las que haya poca luz o por las que pase poca gente.
- Si sabes que vas a coincidir con tu agresor en algún lugar, pide a alguien que te acompañe. También tienes que decírselo a la policía para que lo sepa y estés más segura.



Cómo protegerte en casa si no vives con tu agresor

- Cuando entres y salgas de tu casa, tienes que mirar siempre muy atenta alrededor.
- Cambia la cerradura de la puerta de casa y pon una **mirilla** por la que se vea bien.
- Cambia tu número de teléfono y pide que no aparezca en las guías de teléfonos.
- Antes de abrir la puerta de tu casa, comprueba quién llama. Si no ves bien a la persona que llama, no abras.
- Nunca abras la puerta a tu agresor. Si vives con tus hijos o hijas o con otras personas, ellas tienen que saber que no pueden abrir la puerta a esta persona. Si el agresor llama a la puerta de casa, llama a la policía. Sobre todo, si tiene una **orden de alejamiento**.

Mirilla

Es un agujero que tienen las puertas de entrada a las casas y que permite ver quién llama a la puerta.



Orden de alejamiento:

Es una decisión que toma un juez o una jueza para prohibir al agresor acercarse a su víctima.

- Cuenta lo que te pasa a tus vecinos y vecinas y a las personas en las que confías, para que estén pendientes y te avisen si ven al agresor cerca de tu casa o para que avisen a la policía.
- Organízate con alguna amiga, vecina o familiar para poder quedarte en su casa si un día te tienes que ir de tu casa con urgencia.
- Acuerda con una amiga, una vecina o un familiar que todos los días le mandarás un mensaje a la misma hora. Así sabrá que estás bien.
- Acuerda con una vecina la señal que harás si estás en peligro. Cuando des esa señal, la vecina sabrá que algo va mal y llamará a la policía.

Cómo protegerte en casa si vives con tu agresor

Tienes que hacer un plan de seguridad.

Es decir,
unas pautas para que te sientas segura.

- Acuerda con una vecina la señal que harás si estás en peligro. Cuando des esa señal, la vecina sabrá que algo va mal y llamará a la policía.
- Acuerda con una amiga, una vecina o un familiar que todos los días le mandarás un mensaje a la misma hora. Así sabrá que estás bien.
- Apréndete los números de teléfono de las personas que te puedan ayudar o haz una lista con esos números.
- Apréndete el número de teléfono de la policía.

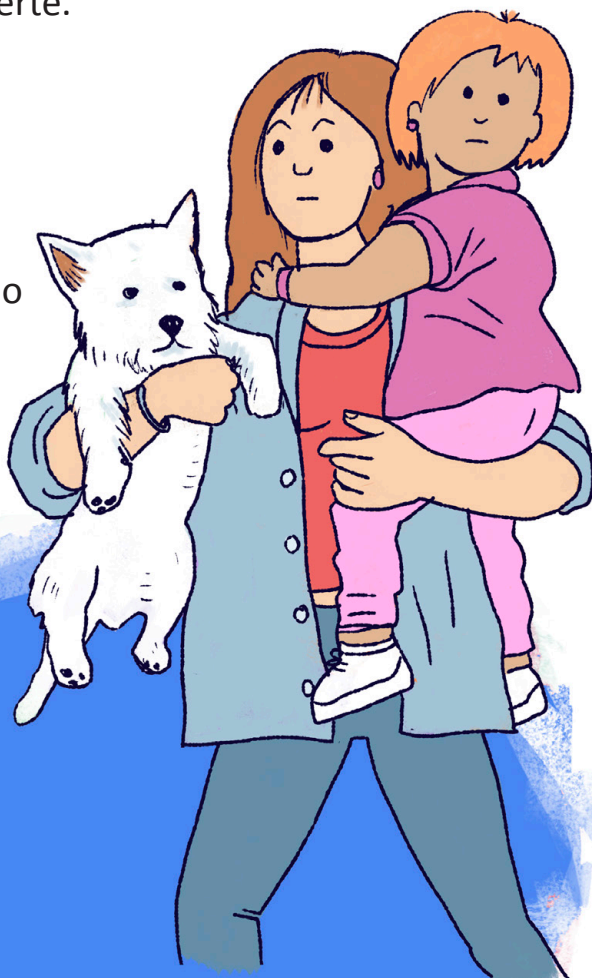
- Ten a mano los documentos más importantes que tienes que coger si tienes que huir de casa. También puedes hacer una copia de esos documentos para que te los guarde una persona de confianza.
- Si tienes hijos o hijas, explícales que si les haces una señal concreta quiere decir que estáis en peligro y te tienen que obedecer. Es importante que te asegures de que tus hijos e hijas lo han entendido.
- Necesitas una habitación con cerrojo en casa. Si ninguna habitación tiene cerrojo, pon uno en el cuarto de baño.



Qué puedes hacer en el momento que tu pareja te maltrata

- Intenta escapar de casa con tus hijos e hijas y con tus mascotas.
- Si no puedes escapar, métete con el teléfono en una habitación con cerrojo y llama a la policía.
- Si no te da tiempo de encerrarte en una habitación con cerrojo, asómate a una ventana grita y pide ayuda.
- Aléjate de la cocina y de las habitaciones donde haya objetos peligrosos que el agresor puede utilizar para maltratarte.

- Intenta defenderte y protege con los brazos y las piernas las partes más débiles de tu cuerpo, como la cabeza, la cara, el pecho y la tripa. Utiliza todo lo que encuentres para defenderte. Tienes derecho a defenderte.
- Haz una señal que hayas acordado con tus hijos e hijas para que ellos sepan que están en peligro y se encierren en una habitación con cerrojo o salgan de casa para pedir ayuda a alguien de confianza.



¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido a saber qué puede hacer una mujer que sufre violencia de género en su relación de pareja.

En este apartado le dice que no tiene la culpa de lo que le está pasando y que hay grupos de apoyo que le pueden ayudar.

Habla también de qué tienen que hacer las mujeres que sufren violencia de género y no tienen permiso para vivir en España.

Esta parte de la guía da consejos para las mujeres que sufren violencia de género y deciden irse de su casa.

Les dice también cómo protegerse de su agresor:

- Fuera de casa.
- En casa.
 - Si no viven con el agresor.
 - Si viven con el agresor.

Da consejos para que estas mujeres se protejan a ellas y a sus hijos e hijas. Y qué hacer si quieren poner una denuncia.



016

**Si crees
que una mujer que conoces
sufre violencia de género,
¿qué puedes hacer?**

Si crees que una mujer que conoces sufre violencia de género, ¿qué puedes hacer?

Qué tienes que saber y qué puedes hacer
si crees que una mujer que conoces
sufre violencia de género.

- Es importante que entiendas
que los temas de violencia de género en las parejas
son muy complicados.
Busca información sobre el tema
y habla con profesionales de violencia de género.
- Puedes llamar al teléfono 016.
Es un teléfono de información
sobre violencia de género
y temas legales.
Puedes llamar a cualquier hora,
porque funciona las 24 horas del día.
La llamada es gratis.

- Muchas veces,
las mujeres que sufren violencia de género
no quieren denunciar a su agresor.
Es muy importante que estés con ella
y que la acompañes
y que respetes sus decisiones.
- No la presiones.
Solo dile que estás ahí para ayudarla
cuando lo necesite.
No la juzgues
y trata de entenderla.
No dudes de las cosas que te cuenta.
- Intenta hablar con ella de lo que siente,
de la violencia
y de cómo la controla su pareja.
Dile que ella y sus hijos e hijas
podrían tener una nueva vida,
sin miedo y sin violencia.
- Puedes proponerle
que os veáis más a menudo.
- Anímalala a que le cuente lo que le pasa
a alguna persona de su familia.

Si crees que una mujer que conoces
sufre violencia de género,
¿qué puedes hacer?

- Llámala y habla con ella cada poco tiempo.
No dejes de hacerlo,
aunque pienses que no sirve de nada.
La violencia de género es un proceso largo.
- No la obligues a poner una denuncia o a separarse.
Puede que todavía no esté preparada.
- Controla la rabia que te da saber
que la mujer sufre violencia de género.
- Dile que no se merece lo que le está pasando
y que quieres ayudarla.



Señales de alerta

Hay diferentes formas de violencia de género.

Por ejemplo,

física, psicológica, sexual, social, etcétera.

Por eso,

es muy importante

que estés pendiente de algunas señales.

Es decir,

de algunas pistas

que te pueden decir

que una mujer sufre violencia de género.

Primeras señales para estar alerta

- Cuando estás con ella y ves que su pareja aprovecha cualquier momento para ponerla en ridículo.
- Cuando estáis a solas y le preguntas por cómo va su relación de pareja y ella cambia de tema.
- Cuando no queda tanto contigo. Y cuando quedáis, a veces no aparece o se tiene que marchar de prisa.

- Cuando recibe un mensaje de su pareja, y ella tiene que responderle rápidamente y decirle con quién está y dónde está.
- Cuando ella cambia sus gustos para hacer las cosas que le gustan a su pareja.

Señales para estar más alerta que hasta ahora

- Cuando ella intenta tener siempre contenta a su pareja.
- Cuando su pareja le rompe cosas que son de valor para ella.
- Cuando oyes que su pareja la amenaza o ella te cuenta que la amenaza.
- Cuando la ves triste, con mala cara, cambia de imagen de repente, cambia su peso, su carácter, etcétera.
- Cuando ves que siempre está vigilando a su alrededor. Cualquier ruido la asusta, siempre está mirando quién pasa por la calle, etcétera.
- Cuando ves que ella tiene miedo cuando piensa que algo le puede molestar a su pareja.

Resumen

Si crees que una mujer que conoces
sufre violencia de género,
¿qué puedes hacer?

¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido a saber qué puedes hacer si crees que una mujer a la que conoces sufre violencia de género.

Esta guía dice que tienes que informarte y hablar con profesionales. Puedes llamar al teléfono 016.

Te dice que apoyes a la mujer y que no pierdas la relación ni el contacto con ella.

Que no la juzgues, ni la obligues a denunciar a su pareja o a dejarle porque quizá no está preparada.

Dice que tienes que animarla y decirle que puede tener una vida mejor.

También has aprendido que tienes que estar pendiente de las pistas que pueden indicar que hay violencia de género. Hay que estar pendiente de las primeras pistas y, sobre todo, de las que indican que la situación es más grave.





**Si estás delante,
en el momento que una mujer
sufre violencia de género,
¿qué puedes hacer?**

Si tu vecina sufre violencia de género. ¿Qué puedes hacer, aunque no tengas relación con ella?

- Si oyes gritos o golpes o una señal de que alguien pide ayuda asómate a la ventana por si alguien está en peligro.
- Grita para que la mujer que está en peligro te escuche.
Pregúntale si está bien y ofrécele ayuda.
- Si puedes ver o escuchar a la mujer, intenta hablar con ella y no la pierdas de vista.
- Si la situación de violencia sigue, pide ayuda con gritos o haz algún ruido para que se enteren otros vecinos o vecinas.
- Si crees que la situación es grave y que la mujer está en peligro, llama al 112.

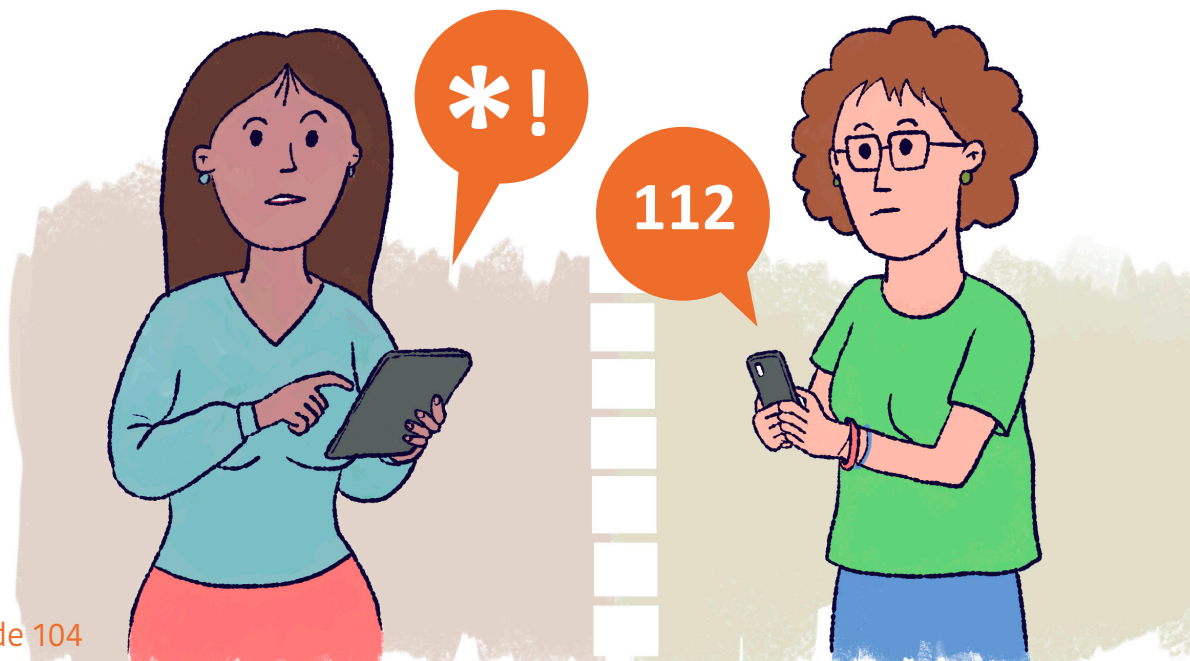
Si crees que tu vecina sufre violencia de género, ¿qué puedes hacer?

- Intenta ser su amigo o amiga y estar pendiente de ella. Salúdala todos los días y habla con ella, aunque sea desde la ventana. No dejes de hacerlo, aunque notes que ella está un poco rara o te parezca que no quiere estar contigo.
- Escúchala y no la juzgues.



Si crees que tu vecina sufre violencia de género, ¿qué puedes hacer?

- Si te pide información sobre apoyos para mujeres que sufren violencia de género, búscala y dásela.
- Dile que puede contar contigo para ayudarla.
Y que puede ir a tu casa si algún día necesita escaparse de su casa.
- Intenta acordar con ella una señal que te hará si está en peligro.



Si estás por la calle y ves que una mujer está sufriendo algún tipo de violencia. ¿Qué puedes hacer?

- Acércate y mira si está bien y si necesita ayuda.
- Dile al agresor que lo que hace está muy mal.
- Si la situación es grave o te parece peligroso acercarte, haz ruido y grita para que el agresor sepa que hay gente viendo lo que hace.
- Llama al 112 rápidamente y di el lugar donde está ocurriendo la agresión para que la policía vaya lo antes posible.

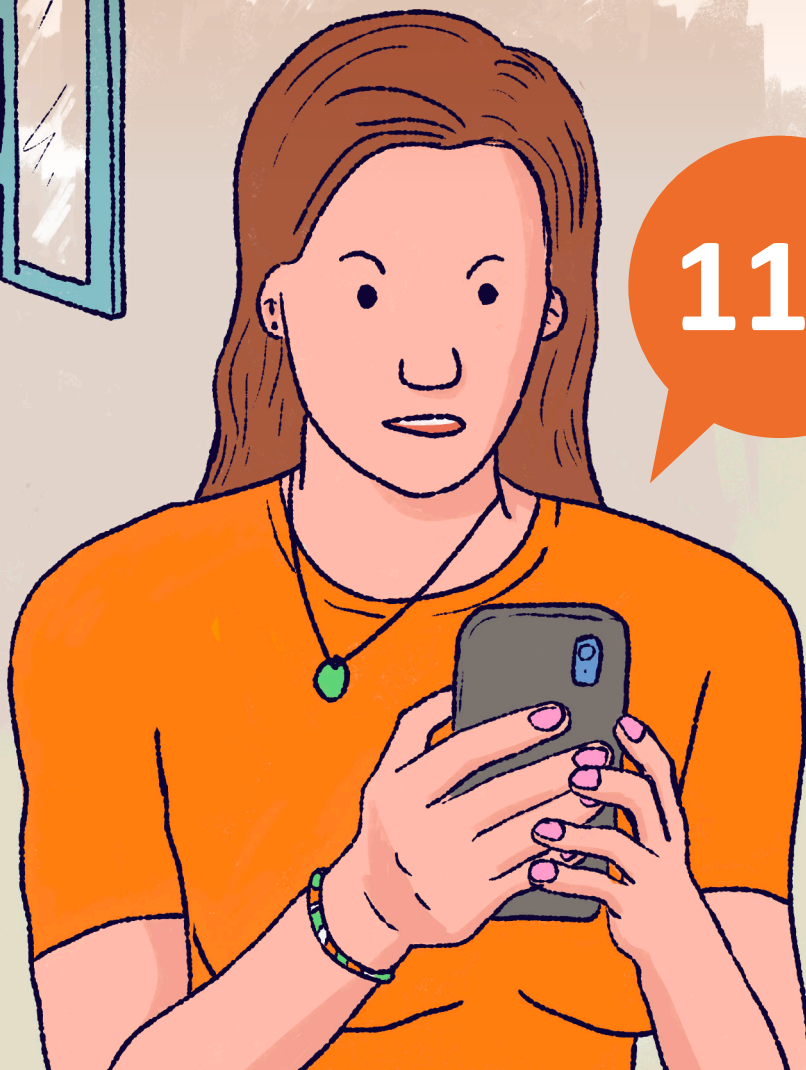
¿Qué has aprendido en esta parte de la guía?

Has aprendido
a saber qué puedes hacer
si estás delante
en el momento que una mujer sufre violencia de género

Por ejemplo,
si es una vecina,
aunque no tengas relación con ella.
La guía dice que salgas a la ventana si oyes gritos.
Que le hables y le ofrezcas ayuda.
Y que llames al 112
si ves que tu vecina está en peligro.

También te da consejos
si no estás seguro o segura,
pero crees que tu vecina sufre violencia de género.
Te dice que intentes hablar con ella,
que la escuches
y le digas que puede contar contigo
y le ofrezcas tu casa.

La guía también da consejos
para saber qué puedes hacer
si estás en la calle y una mujer sufre violencia de género.
Dice que te acerques
para ver si necesita ayuda.
Y si la situación es grave,
tienes que llamar al 112 para que vaya la policía.



112



Recursos contra la violencia de género

Recursos contra la violencia de género

Son apoyos y materiales que puedes encontrar para trabajar y sensibilizar sobre la violencia de género.

También son los lugares y los servicios a los que puedes ir o llamar si eres víctima de violencia de género o si conoces a alguna mujer que lo sea.

En esta guía están los enlaces de las páginas web de los recursos.

Tienes que pinchar encima para entrar.



Recursos para trabajar y sensibilizar contra la violencia de género

- **Proyecto interactivo ‘Mil mujeres asesinadas’.**

Es un proyecto que recuerda quiénes eran y cómo vivían las mujeres asesinadas por violencia de género en España desde que hay registros oficiales. Es decir, desde que el Gobierno de España apunta las víctimas de violencia de género que hay en España. Se apuntan desde el 1 de enero de 2003. Entra en esta web para verlo:

<https://lab.rtve.es/mil-mujeres-asesinadas/>



Interactivo:

Permite el intercambio de información entre una persona y un ordenador.

- **Aplicación ‘Detectamor’.**

<https://www.juntadeandalucia.es/iamindex.php/areas-tematicas-coeducacion/app-detectamor>



- **Aplicación ‘Pillada por ti’.**

Es un cómic sobre la violencia de género
que ha hecho el Gobierno de España.
Está escrito en castellano, en inglés y en francés.

En castellano:

https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/otromaterialGobierno/comics/docs/Pilladaporti_castellano.pdf



En inglés:

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/otromaterialGobierno/comics/docs/PilladaIngles.pdf>



En francés:

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/otromaterialGobierno/comics/docs/PilladaFrances.pdf>



- **Juego interactivo ‘Diana frente al espejo’.**

<https://dianafrentealespejo.com/>



- **Encuesta:**

‘Sexismo. Detéctalo. Ponle nombre. Páralo’.

<https://www.coe.int/es/web/human-rights-channel/stop-sexism>



- **Recursos contra la violencia de género
del Gobierno de España.**

<https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/Search.action>



- **Recursos contra la violencia de género del Gobierno de España.**

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/instituciones/delegacionGobierno/home.htm>



- **Página web del Instituto de la Mujer e Igualdad de Oportunidades.**

<https://www.inmujer.es/>



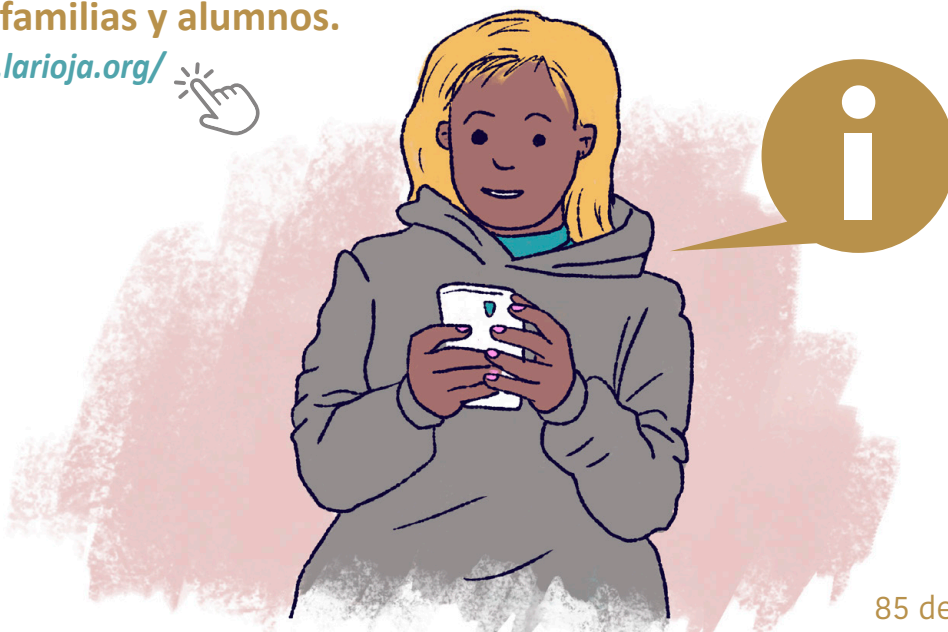
- **Centro de Documentación de la Mujer del Gobierno de La Rioja.**

<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/mujer/centro-documentacion-mujer>



- **Recursos del Gobierno de La Rioja para profesores, familias y alumnos.**

<https://buenostratos.larioja.org/>



- **ONU Mujeres.**

<https://www.unwomen.org/es/news/stories/2019/11/compilation-ways-you-can-stand-against-rape-culture>



ONU

Es la Organización de las Naciones Unidas. Es una organización internacional que está formada por 193 Estados. Trabaja para conseguir buenos resultados en temas como la paz, los derechos humanos y el cambio climático.

- **Materiales para jóvenes sobre violencia de género y tecnología y redes sociales.**

<https://www.is4k.es/jovenes>



- **‘Pantallas Amigas’.**

Materiales sobre violencia de género, tecnología y redes sociales.

<https://www.pantallasamigas.net/>



Centros de atención sanitaria. Es decir, centros de salud, urgencias o médicos y médicas especializadas

- **Centros de Salud.**

Las personas que trabajan en los centros de salud saben cómo atender a las mujeres que sufren violencia de género.

También están preparadas para atender a sus hijos e hijas.

Puedes pedir una cita en el centro de salud y te atenderán de manera confidencial.

Es decir,
nadie sabrá que has pedido la cita
y que te han atendido.

- **Servicio de atención especializada o urgencias.**

Las personas que trabajan en ginecología, salud mental, **obstetricia** y en urgencias también están preparadas para ayudar a mujeres en situaciones de urgencia y que sufren violencia de género desde hace tiempo.

Obstetricia

Es la medicina que se ocupa del embarazo, del parto y de un tiempo después del parto.

Puedes ir a estos servicios en horario de consulta.

Y si es una urgencia

puedes ir a cualquier hora.

Abren las 24 horas del día.

Si necesitas que te atiendan

fuera del horario de tu centro de salud,

puedes ir al CARPA.

Si no eres de Logroño,

tienes que ir al centro de salud de tu pueblo

cuando esté abierto.

Centros de servicios sociales

Centros de Servicios Sociales.

Para ir a un Centro de Servicios Sociales hay que pedir cita previa.

Depende de la calle en la que viva una persona, tiene que ir a un centro de servicios sociales o a otro.

En los Centros de Servicios Sociales dan información sobre ayudas económicas, información sobre educación, apoyo psicológico, etcétera.

El horario de los Centros de Servicios Sociales es de 9 de la mañana a 2 de la tarde.

Estos son los Centros de Servicios Sociales que hay en La Rioja:

- **Centro de Servicios Sociales La Ribera.**

Está en la calle Beatos Mena y Navarrete, en los números del 29 al 31.

La puerta de entrada está en la Plaza Maestro Lope.

El número de teléfono es el **941 23 57 33**.

- **Centro de Servicios Sociales Lobete.**

Está en la calle Obispo Blanco Nájera, en el número 2.

La puerta de entrada está en la calle Obispo Rubio Montiel.

El número de teléfono es el **941 24 77 04**.

- **Centro de Servicios Sociales El Parque.**
Está en la calle Santa Isabel,
en el número 6, planta baja.
El número de teléfono es el **941 26 28 59**.
- **Centro de Servicios Sociales Las Fontanillas.**
Está en la calle Poniente,
en el número 14, planta baja.
El número de teléfono es el **941 20 48 28**.
- **Centro de Servicios Sociales Varea.**
Está en la calle Artesanos,
en el número 2.
El número de teléfono es el **941 25 86 39**.
- **Centro de Servicios Sociales Yagüe.**
Está en la calle Salamanca,
en el número 23, planta baja.
El número de teléfono es **941 20 68 05**.
- **Centro de Servicios Sociales Acesur.**
Está en la calle Doctor Múgica,
en el número 27.
La puerta de entrada está en la plazuela Acesur.
El número de teléfono es **941 25 24 35**.

- **Centro de Servicios Sociales Casco Antiguo.**
Está en la calle Marqués de San Nicolás,
en los números del 19 al 27.
El número de teléfono es el **941 25 55 87**.
- **Centro de Servicios Sociales La Estrella.**
Está en la calle Piqueras,
en el número 89, planta baja.
El número de teléfono es **941 25 86 38**.
- **Centro de Coordinación de Servicios Sociales Comunitarios de Rioja Alta.**
Está en Santo Domingo de la Calzada,
en la calle Mayor,
en el número 67, planta baja.
El número de teléfono es **941 34 16 97** o **941 29 43 40**.
- **Centro de Coordinación de Servicios Sociales Comunitarios de Rioja Baja.**
Está en Calahorra,
en la calle Rasillo de San Francisco,
en el número 27, planta baja.
El número de teléfono es **941 14 55 30**.

En esta página web se puede consultar a qué centro de servicios sociales hay que ir si vives en una calle o en otra:

<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/red-basica-servicios-sociales/listado-municipios>



Recursos para atender y proteger a las víctimas de violencia de género en La Rioja

- **Centro Asesor de la Mujer**

Es un servicio del Gobierno de La Rioja especializado en atender a mujeres.

Es gratis.



Atienden en muchos temas importantes,
a través de estos servicios:

- **Servicio de Asesoramiento Social:**
Te dan información, te dicen qué puedes hacer
y te envían donde necesites
en caso de maltrato.
- **Servicio de Intervención Psicológica:**
Te dan apoyo psicológico
y tratamiento
si eres víctima de violencia de género.
- **Servicio de Información y Asesoría Jurídica:**
Te dan información y apoyo
en temas de justicia.
Por ejemplo,
temas de familia, de trabajo, de hijos e hijas, etcétera.

El horario es de 9 de la mañana a 2 de la tarde,
de lunes a viernes.

Tienes que pedir cita antes
e ir personalmente.

El Centro Asesor de la Mujer está en Logroño,
en la calle Avenida Gran Vía,
en el portal número 7, piso número 5.

El número de teléfono es **941 29 45 50**.

El correo electrónico es centroasesormujer@larioja.org

El número de fax es 941 27 13 14.

- **Alojamientos para mujeres y menores**

Las mujeres víctimas de violencia de género en situación de riesgo, es decir, sin dinero, sin casa y sin apoyos, pueden ir a un alojamiento y pueden ir con sus hijos e hijas.

Estos son los servicios de alojamientos para mujeres y sus hijos e hijas:

- **Servicio de atención residencial de emergencia:**

Es un servicio para situaciones de emergencia.

Es decir,

cuando una mujer y sus hijos e hijas están en peligro de maltrato físico o psicológico.

Hay que llamar al **112**

en una situación de emergencia.

- **Servicio de alojamiento e intervención integral a mujeres víctimas de violencia de género:**

Es un servicio profesional que informa y apoya a mujeres víctimas de violencia de género.

Apoya a las mujeres

para que se **inserten** en la sociedad

y se sientan seguras ellas

y sus hijos e hijas.

Este servicio se organiza

desde el Centro Asesor de la Mujer.

Inserción social:

Es cuando una persona se incorpora para formar parte de la sociedad, en un empleo, en un proyecto, etcétera.

- **Programa ‘Apóyame’,
de Atención Integral a Menores
Expuestos a Violencia de Género**

Este programa ayuda a niñas, niños y jóvenes de entre 6 y 17 años y que viven en La Rioja.

Estos menores han vivido situaciones de violencia de género, pero ya no viven con el agresor.

Este servicio se organiza desde el Centro Asesor de la Mujer.

- **Programa de Intervención con Hombres**

Es un programa que trabaja con agresores y que se hace proteger a las mujeres y a sus hijos e hijas.

El programa trabaja:

- con hombres que son agresores,
- con hombres que pueden ser agresores en el futuro,
- con jóvenes que tienen entre 16 y 18 años y han sufrido violencia de género en casa o han sido testigos de este tipo de violencia.

- **Teléfono de Información a la Mujer del Gobierno de La Rioja**

El teléfono de Información a la Mujer del Gobierno de La Rioja es el **900 71 10 10**.

En este teléfono dan información sobre diferentes temas de violencia de género, de discriminación por ser mujer o para mujeres embarazadas.

- **Oficina de Asistencia a las Víctimas del Delito, que también se llama OAVD**

Es un servicio del Gobierno de La Rioja que es gratis y que trabaja para proteger y defender los derechos de la víctima.

Da apoyos y da información en todos los temas.

Hay oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito en los juzgados de:

- **Logroño**

Se puede ir a la oficina de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 2 de la tarde.

Los martes y los jueves también está abierto de 5 a 8 de la tarde.

También se puede llamar por teléfono,
al número **941 29 63 65**
de lunes a viernes,
de 8 de la mañana a 3 de la tarde.
Los martes y los jueves
también se puede llamar
de 5 a 8 de la tarde.

- **Calahorra**

Se puede ir a la oficina
de lunes a viernes,
de 9 de la mañana a 2 de la tarde.

También se puede llamar por teléfono,
al número **941 14 53 48**
o al **941 14 53 46**
de lunes a viernes,
de 8 de la mañana a 3 de la tarde.

- **Haro**

Se puede ir a la oficina
de lunes a viernes,
de 9 de la mañana a 2 de la tarde.

También se puede llamar por teléfono,
al número **941 30 56 25**
o al **941 30 56 26**,
de lunes a viernes,
de 8 de la mañana a 3 de la tarde.

• Red Vecinal contra la Violencia de Género e Intrafamiliar

Es un grupo de personas voluntarias, que saben cómo apoyar a personas que sufren violencia de género y malos tratos.

Atienden a las mujeres en grupos o a cada una, de forma individual.

Hacen talleres, charlas, etcétera, para prevenir y sensibilizar sobre violencia de género.

La red la coordina una trabajadora social del Gobierno de La Rioja especializada en violencia de género. Y también un profesional experto en igualdad de oportunidades de mujeres y hombres.

Hay redes vecinales en Logroño y en Arnedo.

En Logroño está en la calle San Pablo, en el número 2, en la planta baja.



En Arnedo está
en la Casa de Cultura,
que está en la calle Santiago Milla,
en el número 18.

Si quieres llamar por teléfono a una red vecinal
puedes llamar al número **941 24 49 02**
o al **636 75 90 83**.

- **Servicio de Urgencias Sociales
del Ayuntamiento de Logroño.
También se llaman SUS**

Este servicio da información por teléfono
sobre temas de violencia de género,
sobre agresiones, etcétera.

El teléfono es el **900 10 15 55**.

Se puede llamar a cualquier hora,
porque funciona las 24 horas del día
y todos los días del año.

- **Unidad de Convivencia e Intermediación
de la Policía Local
del Ayuntamiento de Logroño**

Este servicio atiende y protege
a las víctimas de violencia de género
todos los días del año,
las 24 horas del día.

Su trabajo consiste en estar en contacto con las mujeres maltratadas y detectar si están en una situación de riesgo.

También se encargan de poner en contacto a las mujeres maltratadas con los servicios de atención a mujeres que hay en La Rioja.

También animan a las víctimas a poner una denuncia. Y acompañan a las mujeres maltratadas a poner denuncias, a ir a juicios y colabora con otros servicios.

El teléfono de la Unidad de Convivencia e Intermediación de la Policía Local del Ayuntamiento de Logroño es el **618 27 35 85**.

A este teléfono se puede llamar a cualquier hora, porque funciona las 24 horas del día y todos los días del año.

También se puede llamar al teléfono **941 27 70 77**.

- **016**

En este teléfono atienden a víctimas de malos tratos por violencia de género.

Se puede llamar a cualquier hora, porque funciona las 24 horas del día.

Es un teléfono gratis.

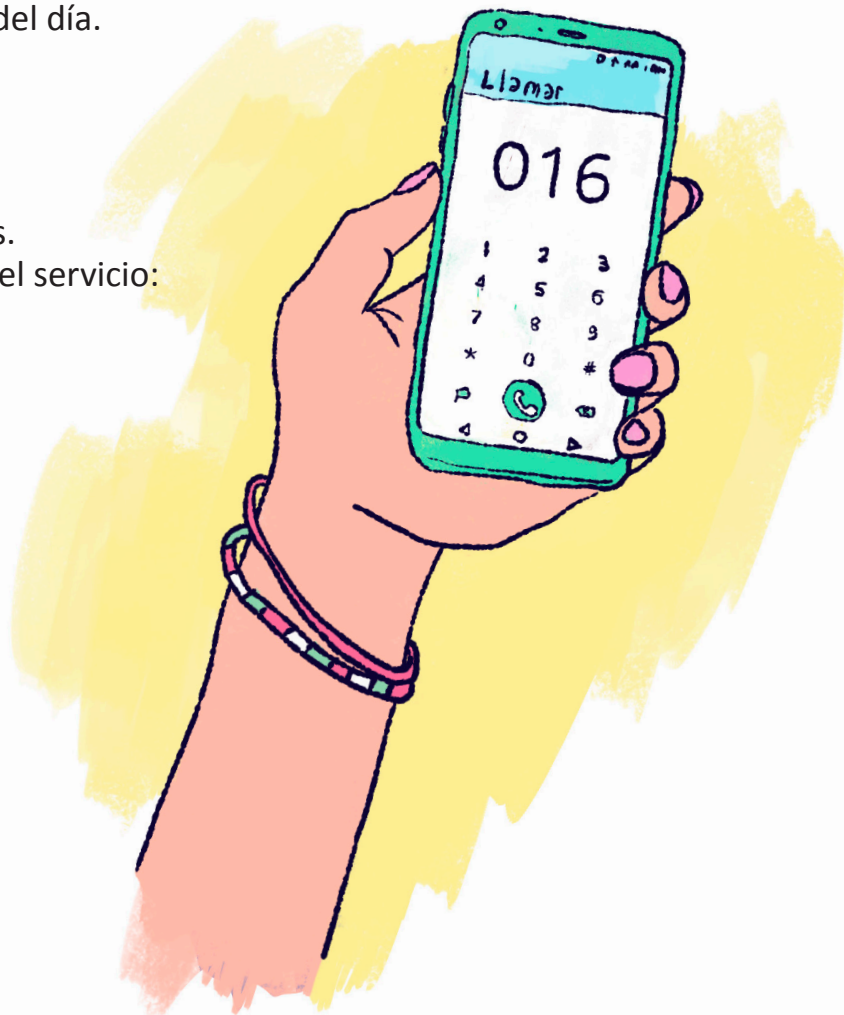
Atienden profesionales

y dan información

y ayuda sobre temas de juicios.

Este es el correo electrónico del servicio:

016-online@igualdad.gob.es



En una situación de urgencia, ¿dónde puedes llamar?

- Al **112**, que es Emergencias.
- Al **091**, que es la Policía Nacional.
- Al **092**, que es la Policía Local.
- Al **062**, que es la Guardia Civil.
- Al **900 10 15 55**, que es el Servicio de Urgencias Sociales.
- Al **900 22 22 92**, que es el servicio **ATENPRO**, para víctimas que no conviven con su agresor.
- También puedes utilizar la aplicación para móviles **APP ALERTCOPS**. Si la usas, enviará una señal de alerta a la policía para decirle dónde estás. La dirección para utilizar esta aplicación es: <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

ATENPRO:

Es el servicio técnico de atención y protección para víctimas de violencia. Da atención inmediata y localiza dónde está la víctima. Es un servicio para los casos en los que la víctima no convive con el agresor.



Lectura Fácil

Texto adaptado a lectura fácil y validado
por Plena inclusión La Rioja

Guía de sensibilización sobre la

Violencia de género



Pacto de Estado
contra la violencia de género



Texto adaptado a lectura fácil y validado
por:

