

# ¿Qué puedo hacer si creo que soy víctima de violencia?

Acude a informarte sobre qué camino puedes seguir. Si la situación no es urgente puedes llamar a los servicios sociales o a los de igualdad (Bilbao 94 4204838, Vitoria 945 161345, Donostia 943 481400) y contar lo que te sucede.

Si la situación es urgente puedes llamar a los siguientes teléfonos:

## Para toda la comunidad

Ertzaintza

**112**

Servicio de atención telefónica 24 horas

**900 840111, 016**

## Álava

Servicio social de urgencias

**945 134444**, 24 horas

Servicio de asistencia a la víctima

**945 004895**

## Vizcaya

Urgencias sociales

**94 4701460**, 24 horas

Servicio de asistencia a la víctima

**900400028**

## Guipúzcoa

Servicio foral de urgencias

**943 224411**, 24 horas

Servicio de asistencia a la víctima

**900100928**

# MUJERES CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## ¡Que no vulneren tus derechos!



[www.sosarrazakeria.org](http://www.sosarrazakeria.org)



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

ENPLEGU ETA GIZARTE  
GAJETAKO SAILA  
Gizarte Gaietako Sailburuordetza  
Immigrazio Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y ASUNTOS SOCIALES  
Viceconsejería de Asuntos Sociales  
Dirección de Inmigración

# MUJERES CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## ¡Que no vulneren tus derechos!

### ¿Qué es la violencia contra la mujer basada en el género?

Cualquier acto violento que supone sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, que se produce en la vida pública o privada. Este tipo de comportamientos están perseguidos por la ley.

### ¿Qué tipos de violencia comprende?

**Física:** empujones, golpes u otras agresiones.

**Sexual:** relaciones sexuales no consentidas: tocamientos, acoso (en casa, en el trabajo o en la escuela), violación y obligar a la mujer a prostituirse, etc.

**Psíquica:** amenazas, insultos, humillaciones, desprecio hacia la propia mujer, etc.

**Económica y social:** control del dinero, prohibición de que la mujer trabaje o estudie, aislamiento de la mujer, etc.

### ¿Cómo puedo saber si mi pareja me está agrediendo?

- Si no toma en cuenta tus opiniones y te desvaloriza
- Si es muy celoso y te impide salir o controla tu móvil
- Si te niega el dinero o lo controla él
- Si te anula en público, te chantajea o actúa como si no existieras
- Si se mete habitualmente con tu forma de ser, de vestir de pensar
- Si te obliga a mantener relaciones sexuales si tú no quieres
- Si te insulta, te golpea, te empuja o te amenaza con hacerlo

A veces la familia o las amigas creen que estas cosas son normales y que hay que aceptarlas porque siempre ha sido así. Sin embargo, no se pueden permitir porque nos hacen sufrir

### ¿Qué derechos tengo si soy víctima de violencia y soy extranjera?

- A que te ayuden, a ti y a tus hijos/as.
- A denunciar y a pedir una orden de protección.
- A pedir **permiso de residencia** independiente, incluso las que están en situación irregular.
- A que te informen, te asesoren y te acompañen.
- A que te den alojamiento si dejas tu casa y no tienes otro lugar dónde ir.
- A que abogados e intérpretes te atiendan **gratuitamente** si no tienes dinero.
- A acceder a ayudas económicas si llevas seis meses empadronada.
- A terapias psicológicas para ti y para tus hijos/as