

▶ ¿Y DESPUÉS, QUÉ?

- > **Tú tienes el poder de diseñar y decidir tu futuro. No estás sola.**
- > **Acude a los recursos que hay a tu disposición.**
- > **Busca información y asesórate.**
- > **Pedir ayuda es el primer paso para recuperar las riendas de tu vida.**

Es el momento de planificar tu futuro, de comenzar una nueva vida sin violencia para ti y para tus hijas e hijos. Existen diferentes recursos de apoyo para ofrecerte seguridad y ayudarte en tu proceso de recuperación:

- Atención especializada (psicológica, social y jurídica).
- Centros y casas de acogida
- Ayudas socio-económicas.
- Servicio para la inserción laboral

ATENCIÓN PERSONAL

Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer (CIAM).

Somos un servicio integral que trabajamos para ti. El CIAM cuenta con profesionales que te informaremos de tus derechos, te orientaremos, y te ayudaremos en el proceso de toma de decisiones. Asimismo, si lo requieres, podrás recibir atención psicológica, social y asesoramiento jurídico.

Todos los servicios son gratuitos.

CIAM



¿Dónde estamos?

Calle Peña Primera, nº19, 2ª Planta. Salamanca
Horario: de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas.
Teléfono (información y/o petición de cita previa): 923 279 163

ciam@aytosalamanca.es



ATENCIÓN TELEFÓNICA 112 / Emergencias

016 / Teléfono de atención a víctimas de violencia de género.
(teléfono gratuito, 24 horas). *Invisible en la factura.*

012 / Teléfono de atención de la Junta de Castilla y León.

SI QUIERES DENUNCIAR
Comisaría de Policía
Juzgados de Guardia
Policía Local

 Ayuntamiento
de Salamanca



 Ayuntamiento
de Salamanca

Asesoramiento
Atención Psicológica
Información Jurídica
Acompañamiento
Apoyo Social


s a l a m a n c a **CERO**



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO, LO SABES ¿VERDAD?

Es aquella que se dirige contra ti, mujer. Es un problema muy serio que suele comenzar con violencia psicológica y diversas formas de control y aislamiento social, provocando un deterioro en tu autoestima y una disminución de tu capacidad de reacción, esto provoca una sensación de mayor vulnerabilidad.

También es característico que se alternen episodios de violencia más o menos graves con momentos de aparente calma y arrepentimiento por parte de tu agresor.

Insultos, desvalorizaciones, prohibición de salir con amistades o visitar a familiares, amenazas, control de llamadas, mensajes y correos electrónicos, celos... son algunas de las formas de **violencia psicológica** más comunes que habrás sufrido.

Constituye **violencia física**, todo empujón, arañazo, patadas, quemaduras, ataque con armas... O también puede que hayas sufrido **violencia sexual**, que incluye cualquier forma de agresión sexual o imposición de prácticas o contacto sexual no deseado.



¿QUÉ PUEDES HACER?

Si estás viviendo una situación de violencia de género, tal vez te sientas confusa y/o tengas sentimientos ambivalentes ante el maltratador, es posible que dudes sobre cómo vas a organizar tu vida y la de tus hijos e hijas en el futuro, todas son reacciones normales ante la experiencia que estás viviendo.

También lo son, el miedo, la ira, la inseguridad, la vergüenza, la indecisión, la negación del problema. No te culpes de lo que está ocurriendo. Busca ayuda.

ANTE UNA SITUACIÓN DE URGENCIA, RECUERDA.

Cuando exista riesgo para ti o cualquier familiar a tu cargo, puedes salir inmediatamente de tu domicilio, es importante que lleves contigo:

- ▶ Tu DNI, y el de todas las personas que te acompañen.
- ▶ Tarjetas sanitarias.
- ▶ Cartillas bancarias.
- ▶ Nóminas o copia de las declaraciones de I.R.P.F.
- ▶ Libro de familia.
- ▶ Teléfono móvil.



SI HAS DECIDIDO DENUNCIAR, TRANQUILA Y RECUERDA.

- ▶ Tienes derecho a solicitar la presencia de un/abogado/a para formular la denuncia (La Ley garantiza el derecho de asistencia jurídica inmediata).
- ▶ No olvides incluir todos los datos de las circunstancias en las que se produjo la agresión, sin omitir ningún detalle.
- ▶ Haz constar si has sufrido malos tratos en otras ocasiones.
- ▶ Haz mención de las personas que podrán actuar como testigos, si los hay.
- ▶ Si hay lesiones, aporta la copia del parte médico.
- ▶ Lee detenidamente el texto de la denuncia, y antes de firmar, incluye las correcciones que consideres oportunas.
- ▶ Exige siempre copia del escrito de la denuncia.
- ▶ Si tienes miedo o estás amenazada, tienes derecho a solicitar una orden de protección.



VIOLENCIA CERO

