

# QUÉ HACER SI ESTÁS VIVIENDO UNA SITUACIÓN DE MALTRATO

## RECUERDA

- ✓ Lo que ha ocurrido no es culpa tuya, el único culpable es el agresor
- ✓ La salida de la vivienda familiar por causa justificada no es un abandono del hogar
- ✓ La DENUNCIA, por difícil que resulte, es la única vía para protegerte, hacer valer tus derechos, poner freno al agresor y prevenir otras agresiones a ti misma y a otras mujeres. -Hay muchas formas de Violencias Machistas, y son también denunciables.
- ✓ Si el agresor es tu marido o pareja puedes solicitar orden de protección con medidas para los hijos/as
- ✓ En la Violencia de Género tienes derecho a justicia gratuita del turno de oficio especializado desde antes de poner la denuncia
- ✓ La falta de recursos económicos no implica la pérdida de custodia de los hijos
- ✓ 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.
- ✓ 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.

- ما حدث ليس خطأك، الجاني الوحيد هو المعتدي
- الخروج من المنزل العائلي لسبب مبرر ليس تخليًا عن المنزل
- الشكوى، مهما كانت صعبة، هي الوسيلة الوحيدة لحمايتك، وإثبات حقوقك، وكبح جماح المعتدي ومنع الاعتداءات الأخرى على نفسك وعلى نساء أخريات. -هناك العديد من أشكال العنف الجندي، ويمكن أيضًا الإبلاغ عنه.
- إذا كان المعتدي هو زوجك أو شريكك، يمكنك طلب أمر حماية مع تدابير للأطفال
- في حالات العنف الجندي، لديك الحق في المساعدة القانونية المجانية من المحامي المتخصص حتى قبل تقديم الشكوى
- نقص الموارد المالية لا يعني فقدان حضانة الأطفال
- إذا كنت في وضع إداري غير منتظم، لديك أيضًا الحق في الوصول المجاني إلى خدمات الرعاية الصحية الطارئة، و مترجم، وإذا قررت تقديم شكوى، أيضًا.
- لديك الحق في حياة خالية من العنف وهناك العديد من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك. اتخاذ الخطوة الأولى هو قرار يمكن اتخاذه ولن يجبرك أحد على فعل أي شيء لم تقرره.

## CÓMO ACTUAR EN CASO DE SUFRIR O PRESENCIAR AGRESIONES MACHISTAS

- ✓ Recibe **atención médica**. NO OLVIDES SOLICITAR COPIA DEL INFORME MÉDICO
- ✓ Ten localizados **tus documentos** (tarjetas, dinero en efectivo, libro de familia, DNI, Tarjeta Sanitaria, Carnet de conducir,...) y algo de **ropa**.
- ✓ Lleva siempre el **móvil contigo**, y ten a mano esta tarjeta, teléfonos de la policía y de emergencias (112)
- ✓ En casa, **evita entrar en la cocina**, hay objetos que pueden utilizar para hacerte daño.
- ✓ Localiza el **lugar más seguro de tu casa** (habitación con pestillo, donde puedas atravesar algún mueble, haya ventanas donde pedir auxilio,..)
- ✓ Ante una agresión física, **hazte una bola** (protege tu cara, cuello y cabeza)
- ✓ **No amenaces a tu agresor**. Si tienes que marcharte de casa, hazlo rápido y sin avisar
- ✓ **Cuenta lo que te pasa a tu familia y amigos** y apóyate en ellos. Denuncia en el juzgado o en comisaría (puedes denunciar agresiones físicas, sexuales y psicológicas)
- ✓ **Si eres testigo, llama a la Policía**, ofrece a la víctima tu testimonio. Si la víctima decide no denunciar procura comprenderla. Es una decisión difícil para ella. Pero habrás hecho lo correcto.

## كيفية التصرف في حالة التعرض أو الشهادة على العنف الجندي

- تلقي العناية الطبية. لا تنسي طلب نسخة من التقرير الطبي
- حافظي على مستنداتك (بطاقات، نقود، دفتر العائلة، الهوية، بطاقة الرعاية الصحية، رخصة القيادة، ...) وبعض الملابس .
- احلمي الهاتف الجوال دائماً معك، واحتفظي بهذه البطاقة، وأرقام الشرطة والطوارئ (112) في متناول يدك
- في المنزل، تجنبي دخول المطبخ، فهناك أشياء يمكن استخدامها لإيذائك
- حددي أكثر مكان آمن في منزلك (غرفة بقل، حيث يمكنك عرقلة بعض الأثاث، وهناك نوافذ لطلب النجدة، ...)
- في حالة الاعتداء الجسدي، تكوري (احمي وجهك وعنقك ورأسك)
- لا تهددي المعتدي. إذا اضطررت لمغادرة المنزل، افعلي ذلك بسرعة وبدون إشعار
- احكي ما يحدث لك لعائلتك وأصدقائك واعتمدي عليهم. اشتكبي في المحكمة أو في الشرطة (يمكنك التبليغ عن الاعتداءات الجسدية والجنسية والنفسية)
- إذا كنت شاهدة أو شاهد، اتصلي بالشرطة، وقدمي شهادتك للضحية. إذا قررت الضحية عدم تقديم شكوى، حاولي فهمها. إنه قرار صعب بالنسبة لها. لكنك ستكونين قد فعلت الصواب.

## ¿QUÉ SON LOS CAVIS?

**El Centro de Atención Especializada para Mujeres Víctimas de Violencia (CAVI)** es un servicio dependiente de la Dirección General de Mujer y diversidad, en colaboración con el ayuntamiento, que ofrece un tratamiento individual y grupal, a mujeres víctimas de maltrato. La atención se realiza de forma integral y gratuita desde diferentes enfoques profesionales: jurídico, social y psicológico.

Es un servicio que ofrece una **atención completa y confidencial**.

No es necesario poner denuncia para pedir cita y ser atendida.

ما هو الكافي؟

مركز الرعاية المتخصص للنساء ضحايا العنف (كافي) هو خدمة تابعة للمديرية العامة للمرأة والتنوع، بالتعاون مع البلدية، يقدم العلاج الفردي والجماعي للنساء ضحايا العنف. تتم الرعاية بشكل شامل ومجاني من منظورات مهنية مختلفة: قانونية، اجتماعية ونفسية. هي خدمة تقدم رعاية كاملة وسرية. ليس من الضروري تقديم شكوى لطلب موعد والحصول على الخدمة.

Cita previa: **900 710 061**

Teléfono CAVI: **968 898 520**

Dirección: **C/ Felipe López Navarro, s/n 30820 Alcantarilla**

للحجز المسبق لالموعد  
رقم هاتف كافي

العنوان: شارع فيليبي لوبيز نافارو، بدون رقم، 30820 ألكانتاريللا.

## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

**La violencia de género** es la que se ejerce sobre las mujeres por parte de sus parejas o exparejas.

ما هو العنف الجندي؟  
العنف الجندي هو الذي يُمارس ضد النساء من قبل شركائهن أو شركائهن السابقين.

## ¿CÓMO SABER SI ME ESTÁ PASANDO A MI?

Pues identificando entre los tipos de violencia que existen:

كيف تعرفين إذا كان يحدث لك؟  
عن طريق تحديد أنواع العنف الموجودة:

### **FÍSICA :**

- Te empuja
- Te golpea o te pega
- Te estira del pelo

جسدي:

يدفعك

يضربك أو يعتدي عليك

يشد شعرك

### PSICOLÓGICA:

- Te insulta
- Te humilla
- Te amenaza
- Te controla y te vigila (el móvil por ejemplo)

نفسى:

يسبك

يهينك

يهددك

يتحكم فيك ويتابعك (الهاتف مثلاً)

### ECONÓMICA :

- No permite que trabajes
- Controla el dinero
- Tienes que pedir permiso para comprar

اقتصادى:

لا يسمح لك بالعمل

يتحكم في المال

عليك أن تطلبى الإذن للشراء

### SEXUAL:

- Te viola
- Te amenaza para tener relaciones

جنسى:

يعتصبك

يهددك من أجل العلاقات الجنسية

### SOCIAL :

- Te aísla
- No deja que salgas sola
- No deja que tengas amistades
- Tiene celos

اجتماعى:

يعزلك

لا يسمح لك بالخروج وحدك

لا يسمح لك بامتلاك صداقات

يغار

## TELÉFONO 112

- **Emergencias**, contacto y derivación a Policía, Servicios Sanitarios y Centro de Atención a Víctimas (CAVI)  
**Intervención psicológica en crisis**
- **Derivación a Turno de oficio** de violencia de género
- **Gestión de alojamiento** en Centro de Emergencia para mujer

الهاتف 112

الطوارئ، الاتصال والإحالة إلى الشرطة، الخدمات الصحية ومركز رعاية الضحايا (كافي)  
التدخل النفسي في الأزمات  
الإحالة إلى محامي متخصص في العنف الجندي  
إدارة الإقامة في مركز الطوارئ للنساء و ...

## OTROS TELÉFONOS DE INTERÉS

Policía Nacional: **968 801 100**

Policía Local: **968 801 500**

Hospital Virgen de la Arrixaca: **968 369 500**  
Centro de Servicios Sociales: **968 898 065**  
Centro de Salud Alcantarilla Casco: **968 892 722**  
Centro de Salud Alcantarilla-Sangonera: **968 805 892**

ارقام هواتف أخرى مهمة

الشرطة الوطنية:

**968 801 100**

الشرطة المحلية:

**968 801 500**

مستشفى فيرجن دي لا أريكساكا:

**968 369 500**

مركز الخدمات الاجتماعية:

**968 898 065**

مركز الصحة ألكانتاريللا كاسكو:

**968 892 722**

مركز الصحة ألكانتاريللا-سانغونيرا:

**968 805 892**

***Guía de actuación ante situación de maltrato***  
**NO ESTÁS SOLA**

دليل التوجيه في حالة التعرض للعنف  
أنتِ لست وحدك

-