

# QUE PODEMOS HACER JUNTAS?



## TE ESCUCHAMOS

Sabemos que el primer paso para superar las situaciones de violencia es hablar sobre ellas y sobre las nuestras inquietudes. Por eso, ofrecemos un espacio seguro de escucha donde puedes compartir tus sentimientos y emociones.

## INFORMACIÓN

Podemos proporcionarte información sobre tu situación, respetando tus tiempos y tus decisiones.

## ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Podemos hablar del que te pasa y hacer una valoración conjunta de la situación que estás viviendo. Ofrecemos **atención psicológica y social**. También te podemos dar un primer apoyo en **temas jurídicos** por sí quieres denunciar o informarte de tus derechos.

## ACOMPañAMIENTO Y DERIVACIÓN

Podemos facilitarte el vínculo y el acompañamiento con otros recursos especializados.



## CONTACTO

ÀMBIT DONA

☎ 933 177 059

ERD ROBADORS

☎ 934 126 324

ÀMBIT INSERCIÓ

☎ 932 371 376

ÀMBIT MARESME

☎ 937 553 613

SIEMPREVIVAS

✉ [info@siemprevivas.org](mailto:info@siemprevivas.org)

🌐 [www.siemprevivas.org](http://www.siemprevivas.org)

# ECON

# TIG

àmbit  
prevenció  
FUNDACIÓ

Amb la col·laboració de:



Fundació "la Caixa"

# SABEMOS QUE...

Las violencias machistas son una de las principales problemáticas estructurales que sufrimos en nuestras sociedades, e implican una grave vulneración de los derechos humanos de las mujeres de cualquier edad.

Estas violencias son consecuencia de la situación de desigualdad en las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, que se sustenta en el sistema patriarcal que vivimos.

**TODAS LAS PERSONAS** son corresponsables de frenar las violencias machistas, y nosotras, las mujeres, **NO** podemos ser las responsables de romper con estas violencias, y mucho menos solas.

Somos supervivientes y no solo víctimas.



**LAS VIOLENCIAS MACHISTAS NO SON UN PROBLEMA INDIVIDUAL**

# ROMPEMOS CON LAS VIOLENCIAS



## VIOLENCIA FÍSICA

Golpear, asfixiar, pellizcar, escupir, lanzar objetos, pisar, golpear...



## VIOLENCIA SEXUAL

Obligar a realizar prácticas sexuales no deseadas, recibir tocamientos no deseados, violación...



## VIOLENCIA ECONÓMICA

Privación intencionada de tus ingresos, inasistencia alimentaria de las criaturas, control de las decisiones económicas...



## VIOLENCIA OBSTÉTRICA

y contra los derechos sexuales y reproductivos

Impedir o dificultar el acceso a derechos e informaciones necesarias para la toma de decisiones...



## VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Amenaza, insultos, acoso, celos, desprecio, insultos, manipulación, indiferencia, humillación...



## VIOLENCIA DIGITAL

Acoso, amenazas y vulneración de información privada a través de los medios digitales, como las redes sociales, correo electrónico y/o apps...



# COMO TE SIENTES?



**Confusión, estrés, tristeza persistente y/o cansancio**, entre otras emociones pueden ser frecuentes si has sufrido una violencia machista. Sentirse aislada o sola también.



El más importante es **buscar redes de apoyo**, y/o personas en quienes confíes o sientas que te puedan acompañar, escuchar, orientar y/o brindar seguridad. No estás sola!



**Sé paciente contigo misma**, puede ser que sea difícil comprender la situación que estás atravesando, y más aún tomar decisiones definitivas.



**Te conoces mejor que nadie**. Si te has sentido identificada con esta información, estamos para apoyarte. Creemos en ti. No es necesario que tomes decisiones ahora, pero si quieres, hablemos.



**Libérate del sentimiento de culpa**. El único responsable por la situación de violencia es quien ha ejercido o está ejerciendo violencia sobre ti y las personas que permiten esta situación.