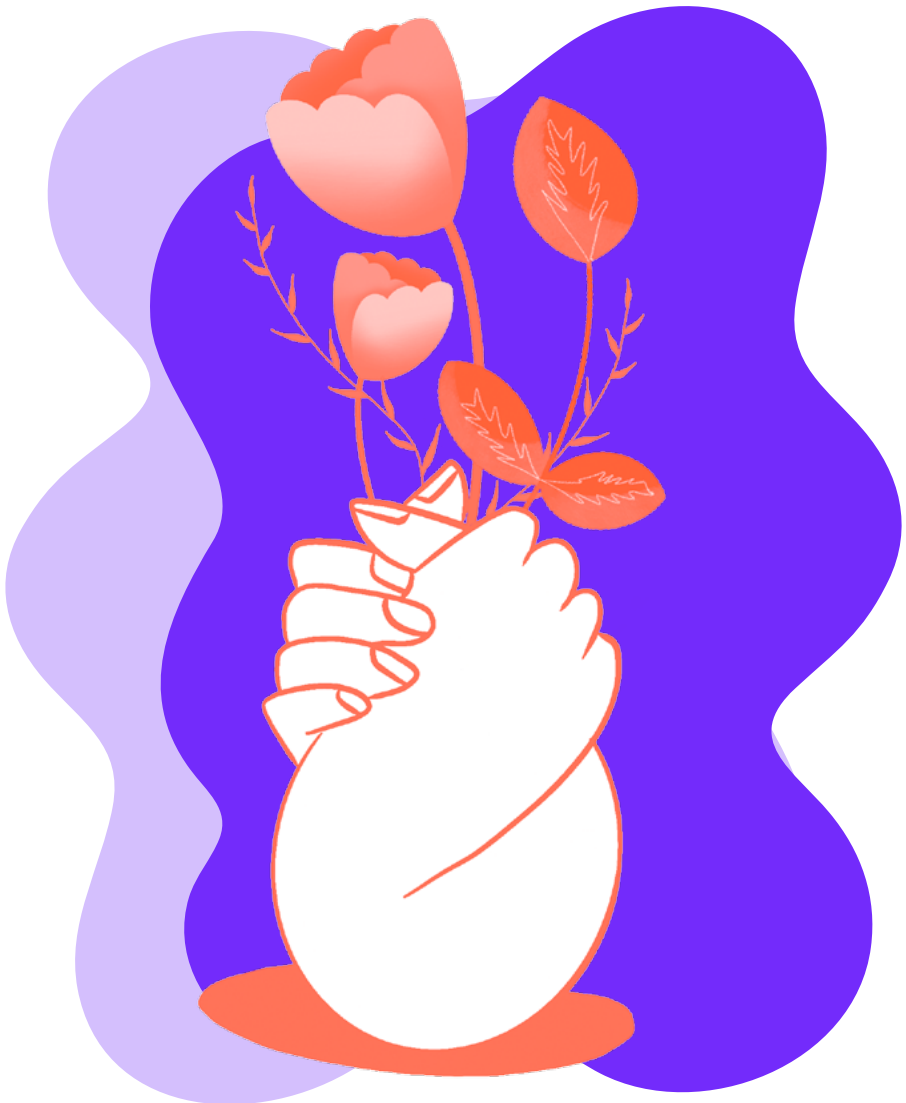


# VIOLENCIA MACHISTA Y AGRESIONES SEXUALES ¿QUÉ PODEMOS HACER?

GUÍA DE AUTOAYUDA ELABORADA  
POR EL AYUNTAMIENTO DE PASAIA



# I.

## Sobre la violencia machista





## 1.1. Queremos vidas libres de violencia machista

La violencia machista no es un problema privado ni un hecho aislado.

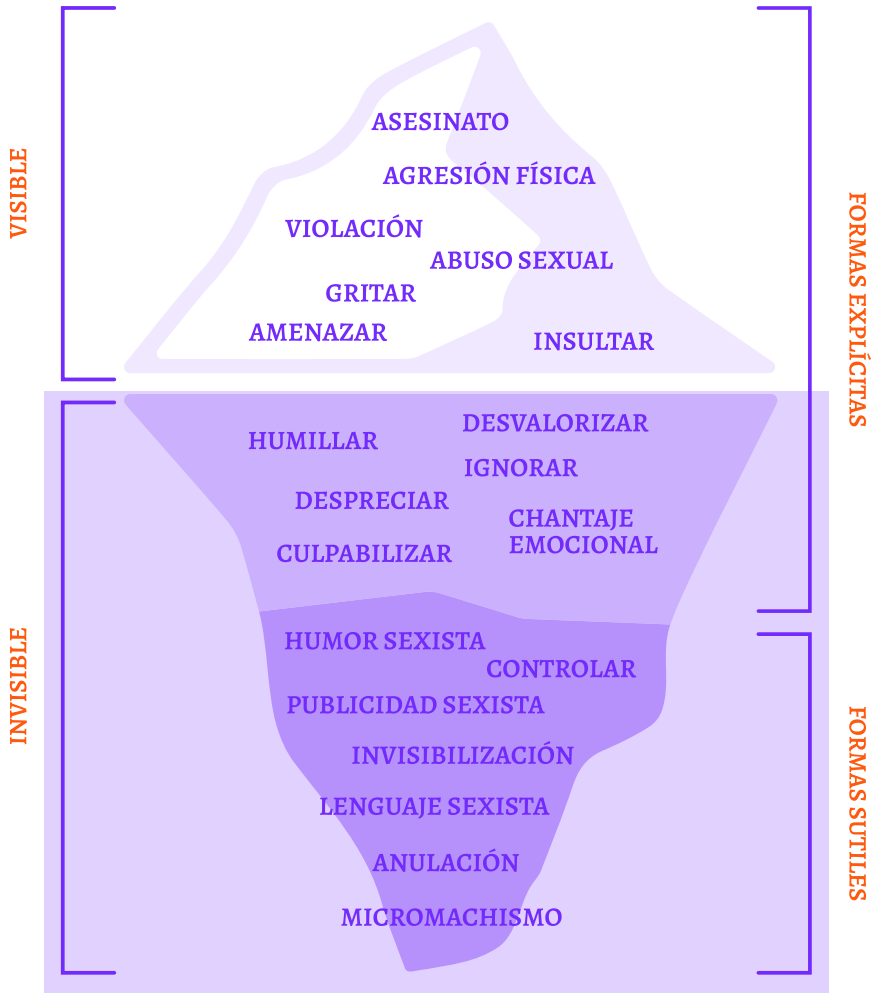
La violencia machista va en contra de los derechos humanos y afecta al conjunto de la sociedad. Mujeres, niñas y personas con una identidad de género y / o sexualidad distinta a la normativa la sufren, por el hecho de serlo.

Decimos que es una violencia estructural porque es una expresión de la desigualdad que impone el patriarcado y, al mismo tiempo, un medio para garantizar su continuidad; reforzando, legitimando y reproduciendo la discriminación.

El Ayuntamiento de Pasaia tiene un compromiso firme por la erradicación de la violencia machista en todas sus formas. La elaboración de esta guía de autoayuda es un paso más en su estrategia para detectar, aflorar y enfrentarla.



## 1.2. La violencia machista es como un iceberg



Fuente: Amnistía Internacional



## 1.3. Existen diferentes tipos de violencia

Hay muchos tipos de violencia contra las mujeres, que también afectan a las personas a su cargo y a su entorno más cercano.

Hijos e hijas menores de edad tienen la consideración de víctimas directas.



### **VIOLENCIA FÍSICA**

Daña tu cuerpo

*Tira o rompe cosas, te empuja, te da patadas, te pega...*



### **VIOLENCIA PSICOLÓGICA**

Destruye tu autoestima

*Te grita, insulta, o humilla; no te deja relacionarte con otras personas...*



### **VIOLENCIA ECONÓMICA**

Limita o impide tu independencia económica

*Usa tu dinero sin consultarte, no te deja tener dinero, controla tus gastos...*



### **VIOLENCIA SEXUAL**

Se apropia de tu sexualidad

*Te toca sin permiso, te obliga a tener relaciones cuando no quieres, te viola...*

## También son violencia contra las mujeres:



X	Trata de mujeres y niñas
X	Acoso laboral o escolar
X	Mutilación genital femenina
X	Explotación sexual
X	Matrimonio forzado
X	Ciberviolencia
X	Violencia vicaria (aquella que se ejerce hacia los seres queridos de la víctima, a menudo sus hijos e hijas)

Y no debemos olvidar otros tipos de violencia machista, como homofobia, lesbofobia, transfobia...



## 1.4. Luchemos contra mitos, prejuicios y rumores

"En el fondo me quiere"

"Los trapos sucios se lavan en casa"

"Algo habrás hecho..."

"Tan mal no estarás si..."

"Tendrías que haberlo contado antes"

"Los celos son una muestra de amor"

"Es imposible, si es una buena persona"

"¿Seguro que no le provocaste?"

"Ya, pero tú también..."



Recuerda, todas las personas tenemos derecho a:

✓	Vivir sin violencia
✓	Decidir sobre nuestra vida y nuestro cuerpo
✓	Decir que NO cuando algo no nos gusta o no estamos seguras
✓	Que nuestros hijos e hijas estén bien, que no sufran





## 1.5. ¿Y si alguien de mi entorno está sufriendo violencia?



**ESCUCHA SIN JUZGAR**



**MUESTRA EMPATÍA Y COMPRENSIÓN**



**DALE EL TIEMPO QUE HAGA FALTA PARA TOMAR DECISIONES**



**RESPETA SUS DESEOS Y TEN EN CUENTA SUS NECESIDADES**

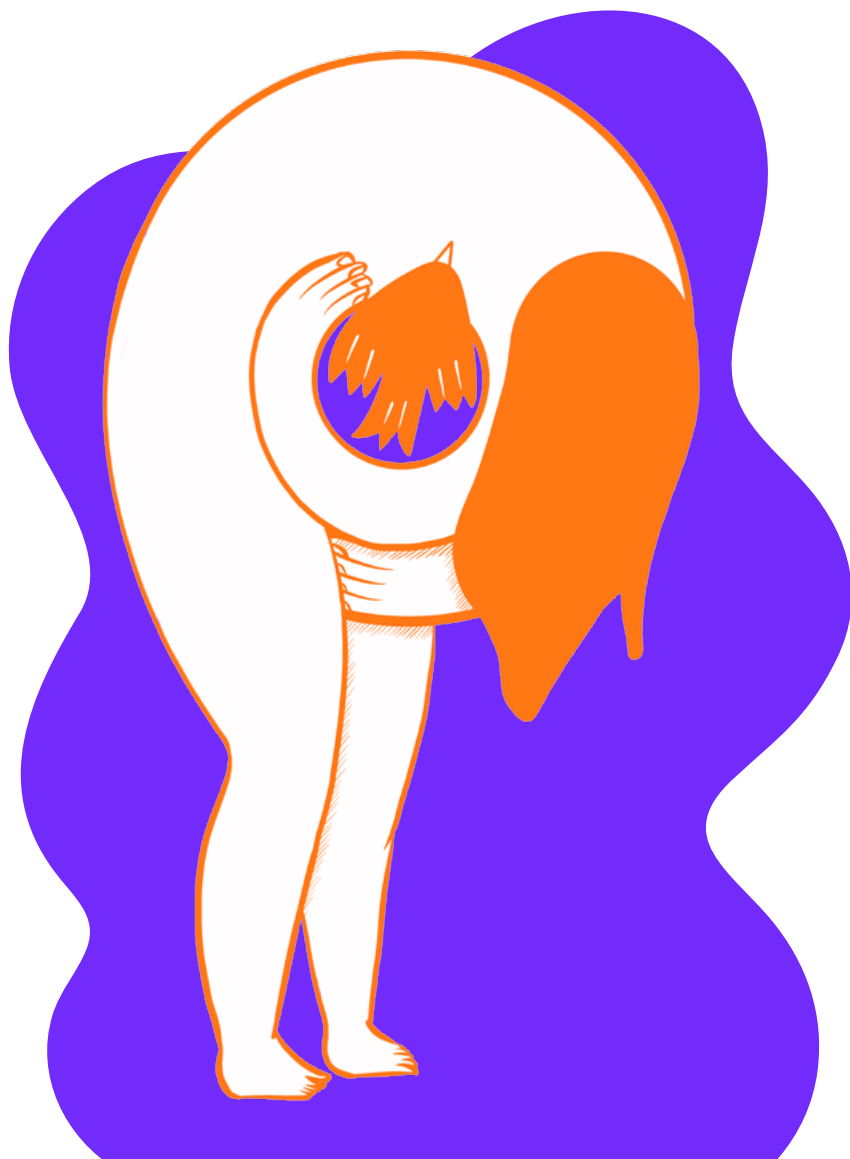


**BUSCAD AYUDA: TODOS LOS RECURSOS QUE APARECEN EN LA GUÍA ESTÁN A VUESTRA DISPOSICIÓN**



**2.**

**¿Qué hacer cuando necesitas ayuda?**





## 2.1. Servicios disponibles según tu necesidad

### Servicios especializados

#### **SERVICIOS SOCIALES DE PASAIA**

Si necesitas información, asesoramiento y orientación. Valorarán tu caso y te acompañarán a lo largo de todo el proceso, te derivarán si es necesario y activarán los recursos oportunos.

**943344034** (Extensión: **910**)

#### **TRINTXERPE / SAN PEDRO**

De lunes a viernes / Avenida Euskadi, 27 (Bajo)

#### **ANTXO**

De martes a jueves / Gelasio Aranburu, 8

#### **DONIBANE**

De martes a jueves / Donibane, 19

#### **SERVICIO DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS**

Es un servicio telefónico, funciona 24 horas. Especializado en violencia de género.

(SATEVI): **900 840 111** (gratuito)

Las 24 horas del día

Servicio disponible en varios idiomas

#### **SERVICIO DE AYUDA A LA VÍCTIMA**

Es un servicio presencial (en Donostia) y telefónico.

#### **PARA VÍCTIMAS DE CUALQUIER DELITO**

**943 000 768** y **900 100 928** (gratuito)

#### **PALACIO DE JUSTICIA, ATOTXA**

Plaza Teresa de Calcuta 1, 20012 Donostia

De lunes a viernes: 8.30-15.00

Martes y miércoles: 16.30-19.00

En julio y agosto: 8.00-15.00

# Servicios de emergencias y policía

## **SOS DEIAK (teléfono y aplicación)**

### **SERVICIO PARA EMERGENCIAS 112**

Por teléfono: **112**

Aplicación para móviles: **112 SOS Deiak**

Servicio disponible para personas con discapacidad  
Las 24 horas del día

## **POLICÍA MUNICIPAL DE PASAIA**

**943 00 43 00**

Las 24 horas del día  
Avenida Euskadi, s/n

## **ERTZAINZA DE OARSOALDEA**

**943 53 88 80**

Las 24 horas del día  
Avenida Touring, s/n (Errenteria)

# Servicios sanitarios

## **CENTROS DE SALUD**

### **PARA ATENCIÓN MÉDICA NO URGENTE**

Días laborables, de 8.00 a 15.00

#### **CENTRO DE SALUD DE SAN PEDRO**

Calle Los marinos, 1

**943 00 65 50**

#### **CENTRO DE SALUD DE PASAI ANTZO**

Calle Eskalantegi, 68

**943 00 69 90**

#### **CENTRO DE SALUD DE DONIBANE**

Calle Donibane, 15

**943 34 64 74**

## **PUNTOS DE ATENCIÓN CONTINUADA Y HOSPITAL**

### **PARA ATENCIÓN MÉDICA FUERA DEL HORARIO DE LOS CENTROS DE SALUD.**

#### **PAC IZTIETA (ERRETERIA)**

Avda Lezo, s/n

**943007940**

De lunes a viernes, 17.00-8.00

Fines de semana y festivos, 24 horas

#### **PAC GROS (DONOSTIA)**

Avda. Navarra, 14

**943007909**

Fines de semana y festivos, 9.00-21.00

#### **HOSPITAL DONOSTIA**

Paseo Begiristain, Donostia

Urgencias: **900 00 70 53**

Centralita: **943 00 70 00**

Las 24 horas del día



## Recuerda



Todos los servicios públicos son gratuitos.



No es necesario poner una denuncia para poder recibir información o asesoramiento.



Aunque tu situación de residencia sea irregular, te atenderán y te ofrecerán la ayuda necesaria.



En muchos casos podrán ofrecerte un servicio de traducción a otro idioma o de intérprete de signos, si lo necesitas.



Los distintos sistemas trabajan en red, por lo que puede que te planteen acudir a otro servicio, siempre que aceptes la derivación.



Si no tienes una persona de confianza, puedes pedir a las personas profesionales de estos servicios que te acompañen y ayuden.





## 2.2. ¿Qué hacer si has sufrido una agresión?

Si has sufrido una agresión (o varias) recuerda que no estás sola.

### **PIDE AYUDA**

Puedes acudir a cualquiera de los servicios que aparecen en esta guía.

Intenta guardar todas las pruebas que puedas de lo ocurrido.



### **Recuerda**

- ✓ **Conserva todas las pruebas de la agresión y/o amenazas: registro de llamadas o mensajes, fotografías, partes médicos...**

---

- ✓ **Antes de salir de casa, intenta coger la documentación básica: DNI, libreta de ahorros, tarjeta sanitaria, etc.**

---

- ✓ **Si no te da tiempo, puedes pedir a la policía que te acompañe a casa a recoger tus cosas.**

---

- ✓ **También puedes solicitar un servicio que se haga cargo de los animales domésticos.**

---

- ✓ **Si has sufrido una agresión sexual, es mejor que no te limpies ni te cambies de ropa, para no eliminar pruebas.**

---

- ✓ **Por el mismo motivo, si has recibido una agresión por la boca, también es recomendable no comer ni beber.**

---

- ✓ **En cualquier caso, puedes acudir horas o días después de la agresión, y se intentará recabar pruebas.**



## 2.3. ¿Y si has decidido poner una denuncia?

Si has decidido poner una denuncia puedes hacerlo en cualquier comisaría o juzgado.

Intenta llevar la documentación de que dispongas y pide que te acompañe una persona de confianza.

Puedes pedir acompañamiento a las personas profesionales de Servicios Sociales.



### Recuerda



- ✓ Antes de poner la denuncia, tienes derecho a hablar con una abogada o abogado para que te asesore, de manera gratuita.
- ✓ También tienes derecho a pedir un servicio de traducción a otro idioma o de intérprete de signos, si lo necesitas.
- ✓ La abogada o abogado te informará antes de presentar la denuncia. También durante todo el proceso en el juzgado.
- ✓ Da todos los detalles posibles de lo que te ha sucedido, de las situaciones violentas que has sufrido: fechas, testigos, informes.
- ✓ Cuenta si tus hijas o hijos también han sufrido violencia, si estaban presentes o escucharon lo que te sucedió.
- ✓ Puedes pedir una orden de protección, para ti, para tus hijas e hijos o para otros miembros de tu familia.
- ✓ Antes de firmar, lee con atención todo lo que dice la denuncia. Pide una copia de la denuncia.





## 2.4. ¿Por qué acudir a los Servicios Sociales municipales?

En los Servicios Sociales de Pasaia, la atención a mujeres que están enfrentando violencia machista es prioritaria y se aborda desde un enfoque basado en:

- La ayuda integral y personalizada
- La seguridad y la protección
- El empoderamiento

Las profesionales de Servicios Sociales están preparadas para hacer una valoración del nivel de riesgo de cada caso, darle seguimiento a lo largo del tiempo, derivar a otros sistemas / servicios si es necesario, y activar los recursos oportunos.

Los Servicios Sociales municipales son la puerta de entrada a los recursos del sistema vasco de servicios sociales. Según tu situación y tus necesidades, pueden incluir: acceso a vivienda de emergencia, servicios jurídicos, ayudas económicas, programas de empleo, apoyo psicosocial individual o colectivo, grupos de autoayuda, etc.





PASAIKO UDALA