

## ● ENDEREZOS E TELÉFONOS A ONDE DIRIXIRSE:

- **Servizos sociais do teu concello.**
- **Teléfono de información ás mulleres: 900-400.273**
- **Teléfono de atención psicolóxica: 629 777 595**
- **Oficinas de I + B**

### AS PONTES

Antiga oficina de correos  
Avda. de Castelao, nº36-1ª planta  
15320 As Pontes. A Coruña

### CARBALLO

Casa da Xuventude  
Valle Inclán, nº24 1ª  
15100 Carballo. A Coruña

### MONFORTE

Edif. "Casitas" dos Escolapios.  
Campo da Compañía s/n Baixo  
27740 Monforte. Lugo

### O CARBALLIÑO

Rúa Cerca, nº2 Baixo esq  
32500 O Carballiño  
Ourense

### GONDOMAR

Rúa Emigrante nº 4 -6  
36 380 Gondomar  
Pontevedra

### O PORRIÑO

Edif. Multiusos de Torneiros.  
Rúa Riveira s/n  
36410 O Porriño. Pontevedra

- **Emerxencias Galicia: 112**
- **Garda Civil: Equipos de Muller e Menor:**

### A CORUÑA

Rua Medico Devesa Nuñez 3  
15008 A CORUÑA  
TEL. 981 16.78.00 . Extensión: 270  
FAX: 981 16.78.01

### LUGO

Praza Breaña 2  
27002 LUGO  
TEL. 982 22.13.11 Extensión: 5165  
FAX: 982 28.48.56

### OURENSE

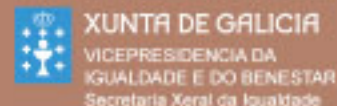
Rua Bieito Amano nº 17  
32005 OURENSE  
TEL. 988 23.53.53. Extensión: 237  
FAX: 988 24.53.95

### PONTEVEDRA

Rua Domingo Fontán 6  
36005 POIO  
TEL. 986 80.79.00 Extensión: 283 e 284  
FAX: 986 85.13.36

- **Policia nacional: 091**

AS = OS



DA VIOLENCIA DE XÉNERO  
PODEMOS SAÍR

XUNTA DE GALICIA

## ¿QUE É A VIOLENCIA DE XÉNERO?

Trátase dunha violencia que se dirixe sobre as mulleres polo feito mesmo de selo, por seren consideradas polos seus agresores carentes dos dereitos mínimos de liberdade, respecto e capacidade de decisión.

O acto concreto de violencia pódese producir en calquera lugar e pode ser de carácter:

- **Físico:** agresións de toda índole.
- **Psicolóxico:** insultos, aldraxes, vexacións, ameazas cara a ti ou cara aos teus seres queridos.
- **Sexual:** atentados contra a túa liberdade sexual, incluída a coacción para que realices actos que non desexas.
- **e/ou Económico:** control das finanzas cando existe convivencia e falta de pagamento das obrigas económicas (pensión de alimentos e compensatorias) cando existen resolucións xudiciais que as acordan.

### Estou vivindo algunha destas situacións...

- Golpéame, insúltame, bérrame.
- Ameázame e faime sentir medo.
- Os meus fillos/as teñen medo.
- Négame a palabra e non me escoita.
- Menosprézame e/ou faime sentir inferior, tanto en público como en privado.
- Impídeme relacionarme con normalidade con amizades ou familiares e illame.
- Contrólame as chamadas, a correspondencia, as saídas, etc.
- Controla a miña forma de vestir.
- Contrólame o diñeiro.
- Imponme formas concretas de manter relacións sexuais alleas á miña vontade.

### NON PENSES QUE...

- Non se volverá repetir.
- É mellor aguantar polo ben da familia.

### ... PORQUE...

- Se repetirá.
- Pensa en ti. Non lle pertences a ninguén.

## ¿COMO ROMPER O CÍRCULO DA VIOLENCIA?

- Debes analizar e tomar conciencia de que situacións que se mantiveron durante meses ou anos non se poden solucionar nun día.
- Necesitas, en primeiro lugar, recuperararte como persoa, como muller, aumentar a túa autoestima e recuperar a túa dignidade.
- Cada paso que dás cara a diante permitirache descubrir unha vida diferente chea de oportunidades.
- Ti non tes a culpa nin a responsabilidade, nin podes controlar a situación que vives.

- Non estás soa; outras moitas mulleres viven situacións similares sen distinción de idade, clase social, nivel cultural, relixión ou etnia. Existen outros colectivos de mulleres e organizacións que defenden os teus dereitos.
- Normalmente os agresores vólvense máis violentos co tempo. Aínda que sintas medo, vergoña ou te sintas atordada, actúa agora; a túa seguridade depende diso.
- Non toleres o maltrato por medo a perder bens materiais. Todos os obxectos se poden recuperar ou repoñer, pero podes perder a saúde e a vida. Non lles deas máis importancia aos bens materiais que á propia vida por máis que che custase conseguilos.

## ¿MARCHAR DA CASA?

### Si, sempre que...

esteas en perigo a túa propia seguridade ou a dos teus fillos/os. Podes abandonar o domicilio (non se considera abandono de fogar), denunciar e solicitar unha orde de protección, na que se regularán tanto as medidas penais (afastamento, prohibición de comunicación...) como as medidas matrimoniais provisionais (separación, garda e custodia, réxime de visitas, pensión de alimentos...). Non debes esquecer que estas últimas medidas matrimoniais **só teñen unha validez de 30 días**, prorrogables só se neste prazo interpós o procedemento de separación e divorcio, ou de garda e custodia no caso de parellas de feito.

### De se producir unha agresión:

- Se existen lesións, acude ao consultorio médico ou servizo de urxencias máis próximo ao teu domicilio. Solicita sempre copia do informe.
- Non te laves nin cambies de roupa; se existe posibilidade, saca algunha foto túa, aínda que sexa co teléfono móbil.
- Se hai danos constatables no domicilio ou en calquera outro lugar, toma tamén fotografías.
- Presenta denuncia na comisaría, cuartel da Garda Civil ou xulgado de garda máis próximo.
- Facilita todos os datos posibles da agresión, incluídos todos os feitos anteriores; aínda que non denunciases con anterioridade, achega as partes médicas e as fotografías.
- Fai constar a existencia de testemuñas facilitando todos os datos de que dispoñas sobre eles.
- Antes de asinar a denuncia, asegúrate de que se recolleron de forma correcta todas as túas manifestacións e, en caso de non ser así, pide que se rectifique. Queda sempre cunha copia da denuncia.
- Se te ves na obriga de non regresar ao domicilio por motivos de seguridade, non lle facilites o novo enderezo a ninguén agás ás autoridades competentes, ás cales debes pedirilles de forma expresa que permaneza oculto.
- Nunca deixes os teus fillos/as sos co agresor. Tamén son vítimas; por eles/elas podes solicitar a suspensión do réxime de visitas co agresor.
- En canto ao procedemento penal, tes dereito a ser parte como acusación particular, a través de avogado/a e procurador/a que defendan os teus intereses.
- En canto ao procedemento civil, é preceptivo que tanto no procedemento de separación e divorcio, ou de garda e custodia no caso de parellas de feito, esteas representada por avogado/a e procurador/a.
- O avogado/a e o procurador/a podes contratalo ou ben solicitalo de oficio independentemente de cales sexan os ingresos do teu marido, sempre que os teus ingresos non superen 2,5 veces o salario mínimo interprofesional.
- Sempre que sexa posible, realiza todas estas actuacións coa asistencia das persoas especializadas neste tipo de violencia.

## ¿COMO PLANIFICAR A SAÍDA DO FOGAR?

- Informa o menor número de persoas posible dos plans que teñas para evitar o posterior control por parte do agresor.
- Se decidiches irte da casa, solicita información e asesoramento especializado: teléfono gratuito de atención ás mulleres 900.400.273, centros de información ás mulleres, servizos sociais de base... Facilitaranche apoio, asesoramento e información sobre o acceso a: axuda psicolóxica, asesoramento xurídico, aloxamento temporal, axudas económicas, xustiza gratuita, contactos con asociacións...
- Canto máis fales da túa situación con amizades ou familiares e con outras mulleres que foron maltratadas, mellor poderás decidir que é o que queres facer. Cando mantés o segredo, protéxelo a el en lugar de aos teus fillos e fillas. Canto máis fales da túa vida, máis doado che será descubrir as posibilidades dun futuro mellor.
- Elixe un momento en que a situación estea tranquila para non espertar sospeitas. Procura que o agresor non estea na casa e, se está, esgrime razóns verosímiles para abandonar a casa sen levantar sospeitas.
- Intenta levar contigo todo o diñeiro que poidas e a seguinte documentación:
  - Documentación persoal: DNI, pasaporte, cartilla ou tarxetas sanitarias, libro de familia, documentos de seguros, expedientes académicos...
  - As chaves da vivenda.
  - Contrato de compravenda ou arrendamento da casa.
  - Certificados e informes médicos.
  - Medicamentos teus e dos teus fillos/as.
  - Documentación bancaria ou tarxetas de crédito.
  - Documentos que acrediten os ingresos e os gastos familiares (nóminas, declaración da renda...).
  - Permiso de residencia e traballo se non tes nacionalidade española.
- Se tes medo de que el poida sospeitar ou quitarche documentación, déixalla a unha persoa de confianza e, no seu defecto, se non tes os orixinais, ten fotocopias de todos os documentos que creas que son de interese.
- Se non podes atopar un lugar seguro para vivir temporalmente, contacta cos servizos de información ás mulleres ou cos servizos sociais do teu concello, onde te poden derivar a unha casa de acollida.
- Anota todo o que poidas descubrir sobre números de contas bancarias, matrículas de coche, enderezos, etc., que poidan ser de utilidade cando se poña en marcha o xuízo.
- Explicalles aos teus fillos/os, sen dramatizar, o que acontece. Exprésalles que entendes como se atopan e non poñas en dúbida o seu cariño polo pai. Fállles entender que o comportamento que ten é inadmisíbel e perigoso e que por iso decides marchar da casa.
- Se non tes traballo remunerado, explica a túa situación. Para axudarche a conseguir emprego existen recursos que debes coñecer. Nos centros de información ás mulleres ou nos servizos sociais indicaranche a onde podes dirixirte.

## LEMBRA

- ¡Hai saída! Ningunha muller é culpable do seu maltrato.
- O agresor é o único responsable.
- Para saír dunha situación de violencia é moi importante buscar axuda.
- Cántalles o que che está a pasar ás persoas máis achegadas. Non sintas vergoña.
- O uso da violencia nunca está xustificado.
- A violencia é un delito que se castiga coa lei.
- Non estas soa; ponte en contacto connosco, atoparás información e apoio.