A LARACHA UNIDA FRONTE ÁS VIOLENCIAS MACHISTAS

25-N

Día Internacional da Eliminación da Violencia Contra as Mulleres

QUE PODO FACER EU?

Guía de actuación fronte ás violencias machistas

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EMPREGO E IGUALDADE
Secretaría Xeral da Igualdade

Pacto de Estado contra a violencia de xénero

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD

IGUALDADE DE XÉNERO
DEPUTACIÓN DA CORUÑA

Deputación DA CORUÑA

ÍNDICE

1 Acabo de presenciar unha agresión

3 Unha muller que coñezo foi vítima dunha agresión sexual

5 Creo que a miña amiga, veciña ou coñecida sofre violencia de xénero

7 Unha vítima de violencia de xénero contoume a súa situación

9 Sufro violencia de xénero

11 Unha nena ou neno que coñezo relata unha situación de maltrato no seu fogar

13 Atopei contido sexual ou violento na internet sen a autorización da persoa afectada

15 Coñezo un caso de acoso sexual no meu centro de traballo

17 Recursos de información e asesoramento

19 Dereitos das vítimas de violencias machistas

O Concello da Laracha na elaboración do IV Plan de Igualdade, realizou unha enquisa á poboación na que se amosa que **1 de cada 4 persoas tiñan coñecemento dalgún caso de violencia machista na súa contorna**. Con todo, moitas destas persoas non tiñan claro ou descoñecían os recursos aos que poder acudir para informarse ou pedir axuda.

A violencia machista é unha problemática social e está considerada como un **delito público**, ante o cal **toda a cidadanía temos o deber de actuar.**

Según datos da Delegación do Goberno contra a Violencia contra a Muller, **o 50'7% das mulleres que sufriron violencia de xénero contaron o sucedido a alguén da súa contorna**.

Con esta guía procuramos outorgar unha serie de **pautas básicas de actuación** ante algunhas situacións que poidamos vivenciar, xunto con información acerca de recursos que actúan fronte ás diferentes violencias machistas.

Fonte: Delegación do Goberno contra a Violencia contra a Muller (2020). Macroenquisa de Violencia contra a Muller.

ACABO DE PRESENCIAR UNHA AGRESIÓN

Non mires cara a outro lado. Tradicionalmente a violencia machista considerábase un asunto privado no que ningunha persoa externa debía intervir. Non obstante, a cidadanía **temos o deber de denunciar** estas situacións ante as autoridades, para que se poidan activar os diferentes mecanismos de protección ás mulleres e que os feitos non queden impunes.

Non te estrañes se á hora da intervención policial a vítima nega a agresión: **é parte do ciclo da violencia**, do cal non é doado saír. O teu testemuño ante as autoridades será igualmente valioso. En caso de que se repetise a situación, non dubides en que o correcto é volver contactar coas autoridades e denunciar o ocorrido.

Que podo facer?

- **Non intentes interpoñerte físicamente,** podes empeorar a situación.
- Se a situación é moi grave, **grita "lume!"**, reprende ó agresor para darlle a coñecer que hai persoas testemuñas da situación.
- **Grava co teu móbil,** pois pode resultar útil para o atestado policial e por suposto **non o difundas** por redes sociais ou por mensaxería.

Recursos de emerxencia

112 Emerxencias

062 Garda Civil

686 995 477 Policía Local da Laracha

ALERTCOPS

A app ALERTCOPS permite enviar unha sinal de alerta á policía coa túa xeolocalización

alertcops.ses.mir.es

UNHA MULLER QUE COÑEZO FOI VÍTIMA DUNHA AGRESIÓN SEXUAL

Que podo facer?

- Se estás con ela no momento da agresión, lévaa a un lugar seguro e **contacta co 112**. Ten dereito a ser atendida por profesionais sanitarios antes de decidir se quere ou non denunciar.
- É recomendable que, na medida do posible, **non se lave, conserve a roupa** e, se existisen, **garde as mensaxes.**
- Se unha muller relátache unha agresión sexual recente ou pasada, **mantén a calma** e escóitaa sosegadamente. Respeta os seus ritmos e as súas decisións, incluso se non quere interpoñer denuncia. **Non a xulgues**, ofrécelle o teu apoio e a túa compañía.

As violencias sexuais poden ser denunciadas ata **15 anos despois**. En caso de que a vítima fose menor, o prazo de prescrición comeza a partir dos 35 anos.

Recursos de emerxencia

112 Emerxencias

062 Garda Civil

686 995 477 Policía Local da Laracha

ALERTCOPS

A app ALERTCOPS permite enviar unha sinal de alerta á policía coa túa xeolocalización

alertcops.ses.mir.es

Recursos de información

016

ATENCIÓN A TODAS AS FORMAS DE VIOLENCIA CONTRA AS MULLERES

600 000 016

016-online@igualdad.gob.es

Teléfono da muller

TELÉFONO DA MULLER DE GALICIA

900 400 273

CIM

CENTRO DE INFORMACIÓN ÁS MULLERES

Av. Finisterre, 60, 15145
Edificio Administrativo - A Laracha
981 61 28 11

CREO QUE A MIÑA AMIGA, VECIÑA OU COÑECIDA SOFRE VIOLENCIA DE XÉNERO

Se sospeitas que algunha muller se atopa nesa situación pero non cho verbalizou, **non é recomendable confrontar** con ela forzándoa a denunciar. Pero iso non significa que debamos minimizala ou mirar cara a outro lado porque non nos afecte directamente: **un xesto pola nosa banda pode ser moi importante** para esa persoa.

En numerosas ocasións, quen vive nunha situación de violencia **négaa, a oculta, ou ben se opón a abandonar ou denunciar** ao seu agresor por diversas **razóns**: os seus sentimentos cara ao agresor, o non ser consciente da súa situación, o medo, a culpabilidade, a vergoña, a falta de redes de apoio social ou familiar, a dependencia económica ou a preocupación polas súas fillas, fillos ou persoas dependentes ao seu coidado.

Que podo facer?

- **Non lle metas presión** e faille saber que estás aí para apoiala e acompañala.
- Escóitaa activamente, trata de empatizar coa súa posición e **non a xulgues**.
- **Déixalle claro o teu apoio** e evita que a súa situación de illamento ou soidade poida empeorar.

Recursos de información

016

ATENCIÓN A TODAS AS FORMAS DE VIOLENCIA CONTRA AS MULLERES

600 000 016

016-online@igualdad.gob.es

Teléfono da muller

TELÉFONO DA MULLER DE GALICIA

900 400 273

CIM

CENTRO DE INFORMACIÓN ÁS MULLERES

Av. Finisterre, 60, 15145
Edificio Administrativo - A Laracha
981 61 28 11

UNHA VÍTIMA DE VIOLENCIA DE XÉNERO CONTOUME A SÚA SITUACIÓN

Se unha muller que sofre violencia de xénero atreveuse a contarche a súa situación, iso **non quere dicir que estea preparada para denunciar**, abandonar a relación de parella ou tomar medidas. É un proceso cíclico e complexo, e pode que continúe ou retome a relación ou que, pasado un tempo, reste importancia ao sucedido. O importante é **deixarlle claro que é un proceso que non debe atravesar soa** e que existen moitas persoas e profesionais dispostos a axudarlle.

Que podo facer?

- Ofrécelle o teu apoio durante o proceso de toma de conciencia da súa situación.
- No caso de que queira interpoñer medidas é moi valioso **exercer un acompañamento** para non vivir esa situación en soidade.
- **Infórmalle sobre a existencia de recursos** de información que existen a súa disposición.

Recursos de información

016

ATENCIÓN A TODAS AS FORMAS DE VIOLENCIA CONTRA AS MULLERES

600 000 016

016-online@igualdad.gob.es

Teléfono da muller

TELÉFONO DA MULLER DE GALICIA

900 400 273

CIM

CENTRO DE INFORMACIÓN ÁS MULLERES

Av. Finisterre, 60, 15145
Edificio Administrativo - A Laracha

981 61 28 11

SUFRO VIOLENCIA DE XÉNERO

O **primeiro paso** que podes dar é **explicar a túa situación a outras persoas e pedir axuda.** Aconsellámoscche o apoio de familiares e amizades de confianza para que che apoien e acompañen nestes momentos difíciles.

Se perdiches o contacto, non tes unha rede de apoio próxima ou te atopas soa ou fóra do teu país, existen **recursos de información e asesoramento** con profesionais que che poden acompañar de moitas formas: telefónica, virtualmente e/ou en persoa.

É normal que teñas medo a equivocarte, que sintas que aínda lle queres. A miúdo buscamos razóns para xustificalo ("é tan celoso porque me quere", "perdeu os nervios porque ten moita presión", "se son boa parella él cambiará") ou para minimizar a violencia ("non foi para tanto", "isto pásalle a todo o mundo"...).

Estas crenzas son falsas e poden confundirte. Debes saber que **ti non provocas nin es culpable do maltrato** e que **non hai ningunha razón que o xustifique.** Se a túa parella trátache mal ou utiliza a violencia, non poderás ser feliz. Co apoio de profesionais lograrás vivir unha vida libre de maltrato e recuperar un proxecto de vida propio e autónomo no que sentirte plena. **Non estás soa, estamos contigo**, e coas túas fillas e fillos.

Recursos de información

016

ATENCIÓN A TODAS AS FORMAS DE VIOLENCIA CONTRA AS MULLERES

600 000 016

016-online@igualdad.gob.es

Teléfono da muller

TELÉFONO DA MULLER DE GALICIA

900 400 273

CIM

CENTRO DE INFORMACIÓN ÁS MULLERES

Av. Finisterre, 60, 15145
Edificio Administrativo - A Laracha

981 61 28 11

UNHA NENA OU NENO QUE COÑEZO RELATA UNHA SITUACIÓN DE MALTRATO NO SEU FOGAR

As crianzas vítimas de violencia machista - tanto polas situacións que poidan vivir as súas nais coma polas que poidan vivir elas e eles mesmos tanto na infancia coma na adolescencia - teñen unha especial vulnerabilidade. Ademais, **ser testemuñas de violencia machista ten consecuencias graves sobre o benestar emocional e a personalidade** das crianzas. Aprenden que a violencia é un medio lexítimo para solucionar os conflitos. A opción máis responsable cara ao benestar das nenas e nenos é afastalos desa situación.

Que podo facer?

- Ofrécelle o teu apoio e acompañamento en todo momento: **faille saber que estás aí.**
- Ante calquer situación de emerxencia, acude ó **servizo de orientación do centro escolar ou ós servizos sociais do Concello**, quenes se poñerán en contacto cos recursos existentes para intervir.
- **Se aínda así tes dúbidas**, acude ós seguintes recursos de información e asesoramento.

Recursos de información

CIM

SERVIZOS SOCIAIS

CENTRO DE INFORMACIÓN ÁS MULLERES

SERVIZOS SOCIAIS DO CONCELLO DA LARACHA

Av. Finisterre, 60, 15145
Edificio Administrativo - A Laracha
981 61 28 11

116 111

TELÉFONO EUROPEO DE AXUDA Á INFANCIA

ANAR

FUNDACIÓN DE AYUDA A NIÑOS Y ADOLESCENTES EN RIESGO

900 20 20 10
www.anar.org

ATOPEI CONTIDO SEXUAL OU VIOLENTO EN INTERNET SEN A AUTORIZACIÓN DA PERSOA AFECTADA

A difusión de audiovisuais sen o consentimento das persoas afectadas é un **gran risco dos seus dereitos e liberdades fundamentais**, e **constitúe un delito.**

A Axencia Española de Protección de Datos dispón dun **"Canal prioritario"** para comunicar a difusión ilícita de contido sensible. Este sistema ten coma obxectivo outorgar unha resposta rápida en situacións excepcionalmente delicadas, como aquelas nas que se inclúe a difusión de contido sexual ou violento, sobre todo de persoas menores de idade.

Que podo facer?

- Se as recibes a través de mensaxería, racha a cadea e **non o difundas**.
- Se observas algún contido sexual ou que mostre actos de agresión pola rede (internet, redes sociais...), **utiliza os propios mecanismos ou formularios presentes nas páxinas web** para comunicarlles a presenza destes contidos.
- Se consideras que non é suficiente ou que o contido segue presente na páxina, podes contactar coa Axencia Española de Protección de Datos.

Recursos e información

Tú también
#PuedesPararlo
con el
#CanalPrioritario

AXENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE DATOS

Reclamacións.
Consultas.
Atención á mocidade a partir dos 14 anos.

www.aepd.es/canalprioritario/

COÑEZO UN CASO DE ACOSO SEXUAL NO MEU CENTRO DE TRABALLO

O acoso sexual ou o acoso por razón de sexo na contorna laboral constitúe unha das expresións máis invisibilizadas da violencia, que atenta contra diversos dereitos fundamentais e ten un **efecto devastador** sobre a integridade das mulleres. A Delegación do Goberno contra a Violencia contra a Muller reflicte que **case un 19% do acoso sexual** que reciben as mulleres provén da **contorna laboral**.

A Ley Orgánica 3/2007 para a igualdade efectiva de mulleres e homes dispón que **as empresas deben promover condicións de traballo que eviten o acoso sexual e o acoso por razón de sexo** e arbitrar procedementos específicos para a súa prevención e para dar resposta ás denuncias ou reclamacións.

Fonte: Delegación do Goberno contra a Violencia contra a Muller (2020). Macroenquisa de Violencia contra a Muller.

Que podo facer?

- Ante un posible acoso, **escribe sobre a situación e acumula probas** incluíndo as mensaxes que poidas recibir. Inclúe aspectos como a data, o lugar e os nomes das persoas que poderían ser testemuñas.
- Se es testemuña, tes a responsabilidade de abordar a situación. **Apoia á vítima**, faille saber que estás aí e axúdaa no que sexa preciso.
- Lembra e apela ó deber da túa empresa de establecer procedementos de actuación ante estes supostos e **sensibiliza** á túa contorna laboral ante estas situacións.

A Secretaría Xeral de Igualdade ten en marcha un servizo online para proporcionar de **maneira gratuíta información e/ou asesoramento xurídico** sobre diversas cuestións, entre elas, o acoso sexual na contorna laboral.

Recursos e información

SECRETARÍA XERAL DA IGUALDADE

Asesoramento Xurídico On-line

http://igualdade.xunta.gal/gl/content/asesoramento-xuridico-line

RECURSOS DE INFORMACIÓN E ASESORAMENTO

CIM A LARACHA

Centro de Información ás Mulleres

É un **servizo gratuíto** para atender as demandas e necesidades das mulleres do Concello de forma individualizada e confidencial. Todos os servizos e recursos dos que dispón o centro son de carácter permanente e se coordinan para proporcionar **asistencia integral ás vítimas de violencias machistas e de xénero**. Entre eles destacan:

- **Asesoramento e atención asistencial, xurídica e psicolóxica**, e máis especificamente para mulleres vítimas de violencia de xénero e as súas fillas e fillos.
- **Xestión e información de recursos** de servizos sociais e/ou aloxamento en caso de que a muller corra perigo.
- Servizo de teleasistencia móbil para mulleres vítimas de violencia de xénero.
- Información de recursos e orientación profesional.
- Actividades formativas e informativas de temáticas de interese para mulleres.

TELÉFONO DA MULLER

É un servizo **galego** telefónico de información, asesoramento xurídico e atención psicosocial especializado, **gratuito e confidencial** tanto para as vítimas como para a súa contorna. É **accesible** para persoas con discapacidade auditiva, da fala e/ou baixa visión.

016

Servizo telefónico da Delegación do Goberno contra a Violencia de Xénero que actúa en todo o territorio nacional para a **atención de todas as formas de violencia contra a muller**. Atende ás **24 horas** e en **53 idiomas** e é **accesible** para persoas con discapacidade auditiva, da fala e/ou baixa visión. Conta cunha vía de **chat online** ou correo electrónico onde atenden en 16 idiomas.

FUNDACIÓN ANAR

Adícase á promoción e á defensa dos dereitos das crianzas e adolescentes en situación de risco e desamparo. Atende chamadas sobre **violencia machista que involucran a menores de idade**. Contan cun servizo de chat online e de email na súa páxina web; o seu teléfono é confidencial e funciona as **24 horas** do día, todos os días da semana.

DEREITOS DAS VÍTIMAS DE VIOLENCIAS MACHISTAS

A lexislación vixente consagra e garante ás mulleres que son ou foron vítimas de violencias machistas unha serie de **dereitos laborais, económicos, xudiciais, de asistencia, entre outros**, coa finalidade de que estas poidan poñer fin á relación violenta e **recuperar o seu proxecto de vida**.

GUÍA DE DEREITOS PARA AS MULLERES VÍTIMAS DE VIOLENCIA DE XÉNERO

Guía elaborada pola Delegación do Goberno contra a Violencia de Xénero acerca dos **dereitos universais** e específicos das mulleres vitimas de **violencia de xénero**.

"REDES CUBRINDO GALICIA": GUÍA DE RECURSOS FRONTE Á VIOLENCIA DE XÉNERO EN GALICIA

Guía elaborada pola Secretaría Xeral de Igualdade da Xunta de Galicia acerca dos **recursos galegos** existentes dirixidas á asistencia psicolóxica, social, económica, xudicial ou laboral, entre outras, para a asistencia das mulleres vítimas de violencia de xénero.

Edita: Concello da Laracha, 2021

Fonte das imaxes da guía:
Pexels

A LARACHA
UNIDA FRONTE ÁS
VIOLENCIAS MACHISTAS

CIM A Laracha

Centro de Información ás Mulleres

- Información, atención psicolóxica e asesoramento xurídico
- Atención específica a vítimas de violencia de xénero
- Información sobre recursos

HORARIO DE ATENCIÓN:
Mañás: Luns a venres de 8:30 a 15:30.
Tardes: Xoves de 16:30 a 20:30.

Edificio administrativo.
Avda. Fisterra, 60. 15145 A Laracha.
Teléfono: 981 612 811
Correo: cim@alaracha.es