



QUE FACER NO CASO DE ESTAR NUNHA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE XÉNERO?

Unha guía sobre recursos de axuda en Galicia



**Servizo de traballo social
contra a violencia de xénero**



Que é a garda social permanente?

A quenda de garda social permanente é un servizo de acompañamento social especializado en situacións de urxencia para as mulleres, os seus fillos ou fillas e persoas a cargo en situación de violencia de xénero (incluídos delitos sexuais).

Xorde dunha iniciativa do Colexio Oficial de Traballo Social e a Consellería de Emprego e Igualdade da Xunta de Galicia.

A través da Quenda detéctanse as necesidades sociais das mulleres para facilitar a súa cobertura e infórmase sobre os recursos e itinerarios de axuda existentes na comunidade. Ofrece un apoio tanxible e cobre as necesidades prácticas durante situacións de especial vulnerabilidade nas familias.

A Quenda pode ser activada por Forzas e corpos de Seguridade do Estado radicados en Galicia, Policía Autonómica e Policía Local de Galicia e/ou Xulgados con competencias en materia de violencia de xénero.





Estes son algúns dos comportamentos que poden indicar que a túa parella ou ex parella te está a maltratar

Ridiculízate, faite sentir inferior, torpe ou inútil.

Íllate, impídeche relacionarte con familiares ou amizades, ponse celoso ou provoca unha pelexa.

Ameázate, humíllate, bérache ou insúltate en privado ou en público.

Faite sentir culpable, que ti tes a culpa de todo.

Ameaza con facerche dano a ti ou á túa familia.

Dáche medo a súa mirada ou os seus xestos.

Contrólache o diñeiro, a forma de vestir, revisa o teu teléfono móbil e as túas redes sociais.

Agrediute algunha vez fisicamente.

Forzoute a manter relacións sexuais en contra da túa vontade.

Ameaza con quitarche as túas fillas e fillos se o deixas

Unha relación saudable está baseada na confianza e o respecto mutuo. Se na túa relación aparece algunha das actitudes que citamos, debes estar alerta e actuar



Lembra que...

- **Todas as mulleres** temos **dereito** a unha vida libre de violencia; non teñas medo se estás nunha situación irregular, vas ter axuda igualmente.
- **Ti es a dona** da túa vida, do teu corpo e ti decides o que queres facer.
- As túas **fillas e fillos** estarán moito mellor se ti estás mellor.
- Non te deixes levar por aquilo que debes facer.
- Tes **dereito a dicir** NON; confía no que sentes; se algo non te convence, non o dubides, ¡di NON!
- **Contar o que pasa** a unha persoa de confianza é un bo xeito de avanzar. Procura apoios nas túas amizades, na familia ou en profesionais.
- Ten en conta que ao principio o proceso pode ser duro, pero co tempo alegraraste de ter tomado a decisión de **cambiar a túa vida**.
- Hai moitas mulleres de calquera idade, situación social ou nacionalidade que pasaron e están pasando polo momento exacto no que te atopas agora.

DALLE A VOLTA AO CONTO!

**O amor NON doe.
AMAR é LIBERDADE**

**Quen ben te quere
NON te fará chorar**



Que facer se estás a sufrir violencia contra as mulleres ou o sospeitas?

Se te atopas en perigo **CHAMA AO 112!** Os Corpos de Seguridade acudirán de inmediato e porán en marcha as medidas de protección adecuadas ao teu caso.

Se tes **lesiões físicas ou psíquicas** ou sospeitas que podes telas, acude a un **CENTRO DE SAÚDE ou HOSPITAL** e explica o orixe das lesións. Pide unha **copia do informe médico sempre.**

Se queres trasladar o teu caso de xeito **CONFIDENCIAL**, tes dúbidas sobre se o que che sucede é violencia ou queres asesorarte, chama ao **TELÉFONO DA MULLER 900 400 273 (Servizo gratuíto e 24h os 365 días do ano)**. Neste servizo asesorante, escoitarante e informante sobre todos os dereitos e servizos a túa disposición. Asemade, podes chamar o **016, teléfono gratuíto de información e asesoramento xurídico.**

Se queres trasladar o teu caso a profesionais de xeito **PRESENCIAL**, acude a calquera **Centro de Información ás Mulleres (CIMS)** mais preto da túa localidade. Este Servizo ofrece asesoramento xurídico e atención psicolóxica. En Galicia existen **84 CIMS: 29 A Coruña, 11 Lugo, 17 Ourense, 27 Pontevedra son públicos e gratuítos**

Asemade, podes pedir cita nos **SERVIZOS SOCIAIS** de base do teu Concello, onde te orientarán sobre todos os recursos e servizos dos que tes dereito, ademais de apoiarte, favorecer o teu empoderamento, asesoramento psicosocial, apoio financeiro, información en situacións de crise, aloxamento seguro, servizos xurídicos e de promoción, apoio para atopar unha vivenda e un emprego, etc.



A onde podo acudir se preciso información e asesoramento?

Centros de Información ás mulleres (CIM)

Servizo presencial con asesoramento xurídico e atención psicolóxica, dirixidos a:

- Mulleres vítimas de violencia de xénero fillas e fillos e persoas maiores ou dependentes delas.
- Mulleres en situación de vulnerabilidade e/ou risco de exclusión social.
- Colectivo de persoas lesbianas, gays, transexuais, bisexuais e intersexuais (LGTBI)

En Galicia existen 84 CIM s, 29 A Coruña. 11 Lugo, 17 Ourense, 27 Pontevedra.

016

Teléfono de información e asesoramento xurídico en 51 idiomas.

Teléfono da Muller de Galicia 900 400 273

Servizo con cobertura para toda a Comunidade Autónoma. Responde nel un equipo multidisciplinar coordinado cos diferentes profesionais de toda Galicia.

Oficinas de Atención ás Vítimas (OAV)

Ofrecen atención e asistencia xurídica, psicolóxica e social. Informan sobre como efectuar e interpoñer a denuncia. Son de carácter público e gratuito. En Santiago, A Coruña, Ferrol, Vigo, Lugo e Ourense.

Ambos teléfonos:
GRATUÍTOS
ANÓNIMOS
24H/365DÍAS

O proceso de apoderamento dura toda a vida





Que recursos e profesionais están para axudarche?

- **Pregunta no teu Concello polos Servizos Sociais.**

- **Centros de Saúde**

Se o maltrato produce algún tipo de lesión física ou psicolóxica non dubides en acudir ao teu centro de saúde e pedir axuda ao persoal sanitario.

- **Servizo de Asesoramento Xurídico Online (www.mulleresengalicia.org)**

Servizo on-line para proporcionar, de xeito gratuíto, información e asesoramento xurídico sobre diversas cuestións, entre elas a violencia de xénero, agresións e abusos sexuais, o acoso sexual, a conciliación familiar, discriminacións por razón de sexo, prostitución e trata, etc.

- **Atención psicolóxica a vítimas de violencia de xénero (PAPMVVX)**

Programa presencial de acceso gratuíto as 24 horas, que ten por obxecto a atención psicolóxica especializada en situación de Violencia de xénero. O servizo está destinado a mulleres que estean a sufrir ou teñan sufrido violencia de xénero; menores, fillos e fillos que teñan sufrido violencia de xénero e outras persoas do núcleo familiar directo que vivan ou viviran a situación de violencia. **629 777 595**

- **Programa de intervención con mulleres vítimas de abuso y violencia sexual (LIANA)**

Este programa va dirixido a mulleres vítimas de abuso e violencia sexual, que sofren desaxustes físicos, emocionais, conductuais e relacionais como consecuencia do abuso. Os datos do contacto do programa son: 981 269 955 / 607 11 66 42

Correo electrónico: centropsicoterapia@meninos.org

- **Programa Integral de apoio a mozas e mozos menores de 30 anos, orfas/os por crimes de Violencia de Xénero.**
981 545 361 / 981 957 781

- **Atención e Protección por Teleasistencia (ATEMPRO)**

Servizo de atención, seguridade e protección as 24h e 365h do ano a través de medios telemáticos.

Os requisitos de acceso son:

- Non convivir coa persoa que somete ao maltrato.
- Participar nos programas de atención especializada.
- Aceptar as normas de funcionamento do servizo.

Podes solicitar este dispositivo para garantir a túa seguridade e recibir atención de emerxencia e psicolóxica nos Servizos Sociais do Concello

- **Psicólogas e traballadoras sociais nas oficinas de atención a vítimas (xulgados)**
da Coruña, Ferrol, Santiago, Lugo, Ourense, Pontevedra e Vigo



**NON
ESTÁS
SOA!!**



A que recursos económicos podo acceder?

Prestación Periódica mensual (SXI)

Proporcionar apoio económico ás mulleres que sofren vx para tentar garantir unhas condicións de independencia respecto do agresor ou persoa que mantivera sobre ela unha relación de dominación (víctimas de trata con fins de explotación sexual).

Prazo aberto todo o ano. 5 meses de resolución.

Prestación de pagamento único (SXI)

Axudas dirixidas a mulleres vx que residan na CCAA galega e acrediten insuficiencia de recursos e especiais dificultades para obter un emprego.

Os requisitos son:

- Ser muller, maior ou emancipada, vítima de vx;
- Non convivir co agresor;
- Estar empadroadada e ter residencia na CC.AA Galega.
- Mulleres estranxeiras con permiso de residencia e traballo; carecer de rendas que superen o 75% do SMI vixente, cómputo mensual.

Indemnización por violencia de xénero (Sentencia xudicial) (SXI)

Axudas de indemnización dirixidas ás mulleres que sofren violencia de xénero e/ou menores ou persoas dependentes delas por danos e perdas ocasionados pola violencia.

Indemnización económica a fillas/os menores de 30 anos das vítimas mortais por violencia de xénero e a mulleres que resulten gravemente feridas. (SXI)

Axudas de indemnización económica dirixidas ás fillas e fillos menores de 30 anos das vítimas mortais e axudas de indemnización dirixidas a mulleres gravemente feridas como consecuencia dunha agresión.

Renda Activa de Inserción (RAI) (SEPE)

É unha medida económica de apoio para a integración laboral de colectivos con especiais dificultades para incorporarse ao mercado laboral e en situación de necesidade económica.

Prazo de solicitude todo o ano, nas oficinas do SEPE.

Esixe inscrición previa como demandante desemprego

pago da prestación iníciase a partir do día seguinte ao da admisión da solicitude

abono realízase entre o día 10 e o 15 de cada mes

Outro tipo de axudas



Apps para móbiles



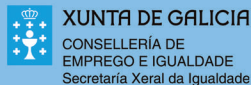
Libres (Información útil para saber cómo actuar ante unha situación de maltrato)
ESCAPP. Secretaría Xeral de Igualdade
AGRESIÓN OFF (Prever agresións sexuais). Secretaría Xeral de Igualdade
Todas en rede: (Información sobre os diferentes recursos fronte á violencia de xénero) Secretaría Xeral de Igualdade.

Teléfonos de interese:
GARDA CIVIL | 062
POLICÍA LOCAL | 092
EMERXENCIAS | 112
URXENCIAS | 061

“A separación física da persoa maltratadora da súa vítima non evita por si soa a violencia. Hai que marcar distancia interior e iso só se consegue traballando o duelo que supón a perda do amor. Habemos de entender as nosas emocións, saber despedirnos das cousas e das persoas, aprender a dicir non ao que non nos gusta, a pedir o que desexemos e a respectar o si ou o non da outra persoa. En suma, hai que poñer énfase no bo trato e aprender estes valores”



Programa financiado por:



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

