

# VIOLENCIA Y AGRESIONES SEXUALES CONTRA LAS MUJERES ¿QUÉ PUEDES HACER?



Puede que tú o alguna mujer de tu entorno  
esté en alguna de estas situaciones.  
Por eso, **GUARDA ESTE FOLLETO.**

**Aquí tienes toda la información sobre los recursos  
que tienes a tu alrededor sobre este tema.**



**ERRETERIA**  
UDALA



Errenteriako  
Berdintasunerako  
Kontseilua  
Consejo de Igualdad  
de Errenteria



**Textos en Lectura Fácil**

## Lo que se ve

Asesinato  
Gritos  
Agresiones físicas sexuales  
Agresiones sexuales  
Amenazas  
Violación  
Insultos

## Iceberg de la violencia machista

## Lo que NO se ve

Ignorar, humillar  
Culpar  
Humor y chistes machistas  
Lenguaje sexista  
Controlar  
Invisibilizar

## ÍNDICE

- 1.** ¿Qué es la violencia contra las mujeres?
  - 2.** ¿Estás o conoces a alguien en alguna de estas situaciones?
  - 3.** ¿Qué hacer cuando necesitas ayuda?
    - Si estás en peligro...
    - Si tienes lesiones o te han hecho daño...
    - Si has sufrido una agresión sexual...
    - Si necesitas que te asesoren o información...
  - 4.** ¿Quieres poner una denuncia?
-

## 1. ¿Qué es la violencia contra las mujeres?

Es la violencia que sufre una mujer por parte de un hombre por el hecho de ser mujer. Esta violencia va contra los derechos humanos y es un problema de toda la sociedad.

Hay muchas mujeres que han pasado, o están pasando lo mismo que tú, aquí en el pueblo o en cualquier otro lugar del mundo.

Puedes sentirte débil ante la violencia por tu situación personal o tu situación social. Por ejemplo, por tener una discapacidad, ser migrante...



### Las mujeres tenemos derecho a:

- tener una vida sin violencia.
- decidir lo que queremos hacer con nuestra vida y nuestro cuerpo.
- decir NO si algo no nos gusta o no estamos seguras.
- que nuestros hijos e hijas estén bien y no sufran.

**Si te trata mal, no te quiere.**

**Nadie tiene derecho a tratarte mal.**

**NO existen motivos para justificar el maltrato.**

**NO estás sola:**

Tenemos medidas legales y sociales para hacer frente a estas situaciones.

Es responsabilidad de todas las personas denunciar las agresiones y luchar contra los malos tratos.

## 2. ¿Estás o conoces a alguien en alguna de estas situaciones?

La violencia contra una mujer puede ser:



### Violencia psicológica

Cuando no se ve, pero te hace sentir mal: te insulta, te humilla y ridiculiza, te grita, critica tu forma de vestir, te ignora...

Además, no te deja relacionarte con la gente: te prohíbe ver y hablar con tus amistades y familia, controla tus llamadas, mensajes y redes sociales, ...



### Violencia económica

Cuando coge o tiene tu dinero y el de tus hijas e hijos, no te deja tener dinero, controla cuánto y en qué gastas el dinero...



### Violencia física

Cuando te empuja, hiere, pega, quema, tira del pelo, te lanza objetos, te rompe cosas...



### Violencia y abuso sexual

Cuando te obliga a tener relaciones sexuales cuando no quieres o a tener relaciones que no quieres, te toca sin tu permiso, te acosa en el trabajo, te viola...



### Acoso sexual

Cuando un hombre en el trabajo o en el colegio tiene un comportamiento sexual que te incomoda y tu no quieres. Por ejemplo, te dice palabras y tiene gestos sexuales...



### Violencia intrafamiliar

Cuando las personas de tu familia, como tu padre, hermano, abuelo, tío...

te controlan, te agreden de manera física y sexual, te rechazan, te discriminan...



### Violencia vicaria

Utiliza la violencia contra tus hijos e hijas con el único objetivo de hacerte daño.



### Acoso sexista

Cuando una persona hace o dice algo que puede hacerte daño, relacionado con tu género, es decir, por ser mujer o con tu opción sexual, por ejemplo, ser homosexual.



### Ciberviolencia

Cuando una persona en redes sociales o por internet te acosa, te insulta, te amenaza.

- **Ciberbullying:** es el acoso entre iguales, es decir, entre adolescentes, jóvenes que tienen una misma situación social...
- **Stalking:** cuando controlan tu perfil y los contenidos.
- **Sextorsión o venganza porno:** cuando te chantajean con vídeos o fotos sexuales tuyas o con publicarlas sin tu permiso.



## RECUERDA QUE

nadie tiene derecho a enviar o publicar fotos o vídeos sexuales que has compartido. Esto es una agresión, **NO** es culpa tuya.



Todos estos son casos de violencia. En todos los casos de violencia **el único responsable es el agresor. NO es culpa tuya.**

**PIDE AYUDA.**

# 2.

¿Estás o conoces a alguien en alguna de estas situaciones?

### 3. ¿Qué hacer cuando necesitas ayuda?

#### Si estás en peligro...

Puedes llamar o ir a los siguientes centros:



#### **SOS Deiak, Servicios de emergencias**

**Por teléfono: 112**

Descárgate la aplicación en el móvil: 112 SOS Deiak. Así puedes comunicarte por mensajes o hablando. Avísales si tienes una discapacidad.

**¿Cuándo?** las 24 horas del día.



#### **Policía municipal**

**Dirección:** Polígono Masti Loidi, 2.

**Por teléfono:**

- 092
- 943 344 343

**¿Cuándo?** las 24 horas del día.



#### **Ertzaintza**

**Dirección:** Avénida Touring s/n.

**Por teléfono:** 943 538 880

**¿Cuándo?** las 24 horas del día.



#### **Servicios Sociales de Erreterria**

**Dirección:** Santa Klara 18, bajo.

**Es necesario pedir cita previa en el teléfono:** 943 449 604

**¿Cuándo?** De lunes a viernes, 9:00 - 2:00.

### ADEMÁS, PROTÉGETE DE ESTA MANERA:

- Haz el mayor ruido posible.
- Guarda todas las pruebas de la agresión.
- Vete de casa y llama al 112 o llama o vete a la policía municipal, Ertzaintza o Servicios Sociales. Tienes los números de teléfono y las direcciones en esta guía.
- Intenta coger la documentación básica antes de salir de casa: DNI, libreta de ahorros, tarjeta sanitaria...
- Si no te da tiempo a coger esa documentación, pide a la policía que te acompañe a casa a recoger tus cosas.

## Si tienes lesiones o te han hecho daño...

Vete a tu ambulatorio,  
entre las 8 de la mañana y las 5 de la tarde:



### · Ambulatorio de Iztietta

Dirección: Avenida Lezo s/n.

Por teléfono: 943 00 79 40

### · Ambulatorio de Beraun

Dirección: Avenida Galtzaraborda 67.

Por teléfono: 943 006 570

Cuando tu ambulatorio está cerrado, vete a:



### · Punto de atención continuada de Iztietta

Dirección: Avenida Lezo s/n.

Por teléfono: 943 00 79 40

### ¿Cuándo?

· De lunes a viernes: 17:00 - 8:00.

· Los fines de semana: las 24 horas del día.



### · Hospital Donostia

Dirección: Paseo Begiristain, Donostia.

Por teléfono:

· Urgencias: 900 00 70 53

· Centralita: 943 00 70 00

¿Cuándo? las 24 horas del día.



## RECUERDA

Pide una copia del informe médico.

La necesitarás para poner una denuncia.

## Si has sufrido una agresión sexual...

Puedes llamar o ir a los siguientes centros:



### SOS Deiak, Servicios de emergencias

Por teléfono: 112

Descárgate la aplicación en el móvil: 112 SOS Deiak. Así puedes comunicarte por mensajes o hablando. Avísales si tienes una discapacidad.

¿Cuándo? las 24 horas del día.

---



### Policía municipal

Dirección: Polígono Masti Loidi, 2.

Por teléfono:

- 092
- 943 344 343

¿Cuándo? las 24 horas del día.

---



### Ertzaintza

Dirección: Avenida Touring s/n.

Por teléfono: 943 538 880

¿Cuándo? las 24 horas del día.

---



### • Ambulatorio de Iztietza

Dirección: Avenida Lezo s/n.

Por teléfono: 943 00 79 40

¿Cuándo? 8:00 - 17:00.

### • Ambulatorio de Beraun

Dirección: Avenida Galtzaraborda 67.

Por teléfono: 943 006 570

¿Cuándo? 8:00 - 17:00.



### Punto de atención continuada de Iztietia

**Dirección:** Avenida Lezo s/n.

**Por teléfono:** 943 00 79 40

#### ¿Cuándo?

- De lunes a viernes: 17:00 - 8:00.
  - Los fines de semana: las 24 horas del día.
- 



### Servicio de urgencias Hospital de Donostia

**Dirección:** Paseo Begiristain, Donostia.

**Por teléfono:**

- Urgencias: 900 00 70 53
- Centralita: 943 00 70 00

**¿Cuándo?** las 24 horas del día.

---



### Casa de las Mujeres de Errenteria

**Dirección:** Parque Txirrita s/n.

**Por teléfono:** 943 449 630

#### ¿Cuándo?

- Lunes y viernes: 9:00 - 13:00.
  - Martes, miércoles y jueves:  
9:00 - 13:00 y 16:00 - 20:00.
- 



### Servicios sociales de Errenteria

**Dirección:** Santa Klara 18, bajo.

**Por teléfono:** 943 449 604

#### ¿Cuándo?

De lunes a viernes: 9:00 - 14:00.

---

## RECUERDA QUE



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

## IMPORTANTE

No te limpies ni te cambies de ropa.

Si has recibido una agresión por la boca, no comas ni bebas.

Si lo haces, puedes eliminar pruebas importantes para identificar al agresor.

## Si necesitas que te asesoren o información...

Puedes ir a:

### La Casa de las Mujeres de Errenteria

**Dirección:** Txirrita parkea z.g.

**Por teléfono:** 943 449 630

#### ¿Cuándo?

- Lunes y viernes: 9:00 - 13:00.
- Martes, miércoles y jueves: 9:00 - 13:00 y 16:00 - 20:00.

#### ¿Qué servicios te ofrecen?

##### Asesoramiento jurídico

Puedes recibir asesoramiento jurídico sobre: violencia machista, violencia doméstica, acoso sexual, agresiones sexuales...

##### Asesoramiento psicológico

Puedes recibir asesoramiento sobre cómo cuidar de ti misma. Es decir, te ofrecen herramientas para que con tus propias fuerzas puedas conseguir identificar tu situación y empezar el camino hacia tu **empoderamiento**.

Para los 2 servicios, debes pedir cita previa en:

- 943 44 96 30
- [emakumeenetxea@errenteria.eus](mailto:emakumeenetxea@errenteria.eus)

---

### Servicios Sociales de Errenteria

**Dirección:** Santa Klara 18, bajo

Es necesario pedir cita previa en el teléfono: 943 449 604

#### ¿Cuándo?

De lunes a viernes: 9:00 - 14:00.

#### ¿Qué servicios te ofrecen?

Te ofrecerán diferentes servicios. Por ejemplo:

- te ayudarán en el proceso de la denuncia.
- te orientarán sobre vivienda, trabajo, ayudas económicas y otros servicios.
- te ofrecerán ayuda psicológica, formación.

#### Empoderamiento:

cada mujer deja de ser para los otros, objeto de los otros. Y se convierte en sujeto de su propia vida. Entonces, será dueña de sí misma, protagonista de la historia, cultura, política y vida social.

## Servicio de ayuda a la víctima

**Dirección:** Palacio de Justicia, Atotxa.

Plaza Teresa de Calcuta 1, 20012 Donostia.

**Por teléfono:** 943 000 768 y 900 100 928 (gratuito).

### ¿Cuándo?

- De lunes a viernes: 8:30 - 15:00.
- Martes y miércoles también: 16:30 - 19:00.

En julio y agosto: 8:00 - 15:00.

### ¿Qué servicios te ofrecen?

Información y ayuda gratuita para todas las personas víctimas de algún delito. Te ayudarán en todo el proceso: antes, durante y después de la denuncia.

Es necesario pedir cita previa:

- 943 000 768
- 900 100 928 (gratuito).

Todos los servicios son **gratuitos**.

En los servicios sociales atienden a cualquier mujer que sufre malos tratos.

**No es necesario** que ponga una denuncia.



**Si prefieres hablar por teléfono, puedes llamar a:**

- **El Servicio Especializado de Atención Telefónica (SATEVI):** 900 840 111

**¿Cuándo?** las 24 horas del día.

Puedes recibir el servicio en varios idiomas. Avísales si tienes una discapacidad.

- **SOS DEIAK:** 112

Descárgate la aplicación en el móvil: 112 SOS Deiak. Así puedes comunicarte por mensajes o hablando. Avísales si tienes una discapacidad.

**¿Cuándo?** las 24 horas del día.



## 4. ¿Quieres poner una denuncia?

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

Cuando vayas a poner la denuncia, intenta que te acompañe una persona de confianza.

Si no tienes una persona de confianza que te acompañe, puedes pedir a las personas profesionales de los Servicios sociales que te acompañen y te ayuden.



### RECUERDA

- Antes de poner la denuncia, tienes derecho a hablar con una abogada o abogado para que te asesore.
- Tienes derecho a recibir este servicio **gratis**.
- 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...
- Lleva todas las pruebas que tengas.
- Cuenta si has recibido malos tratos alguna otra vez.
- Si has tenido alguna lesión, lleva el informe médico del centro sanitario.
- 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.
- Tienes derecho a pedir una persona intérprete de lenguaje de signos o de otro idioma.