

pareja (tratamiento por alcoholismo o consumo de drogas, informes de salud mental, etc).

- Libretas de ahorro o cuentas corrientes.
- Fotocopia reciente de tu nómina y de tu pareja.
- Ropa, medicación, llaves y dinero.
- Agenda de direcciones y teléfonos de familiares y amigos.

No te preocupes si dejas algo atrás, la policía puede acompañarte en cualquier momento si necesitas recogerlo de tu domicilio. **RECUERDA: NO ESTÁS SOLA.**

#### *4. Cómo debes actuar si sufres una Agresión*

Los pasos que has de seguir son:

- Si estás en peligro llama al nº de emergencias **112**. Funciona aunque no tengas saldo.
- Acude a un Centro Sanitario y **pide parte de lesiones** (en caso de que precisas atención médica). Si no puedes acudir por tu propio pie, llama al Teléfono de Emergencias 112.
- Presenta denuncia y **pide orden de protección**.
- Solicita la asistencia de un abogado/a.
- Es vital que especifiques si tú y tus hijos/as estáis en situación de riesgo o peligro.

#### *Direcciones y Teléfonos de Interés*

- Teléfono de emergencias **112**
- **CENTRO MUNICIPAL DE INFORMACIÓN A LA MUJER (CIM)** de tu localidad para solicitar información y asesoramiento.  
Telf.: **953 75 31 86**
- **TELÉFONO GRATUITO DE ATENCIÓN E INFORMACIÓN A LA MUJER 24 HORAS: 900200999**
- **POLICÍA LOCAL DE ÚBEDA: 953750023**
- **CUERPO NACIONAL DE POLICÍA DE ÚBEDA: 953796191**

#### *Además*

- **ASESORAMIENTO JURÍDICO TELEFÓNICO: 900200999.**
- **ASESORAMIENTO JURÍDICO ON LINE** a través de la página web del Instituto Andaluz de la Mujer.
- **RECURSOS DE LOS SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS DE TU LOCALIDAD. 953 75 46 40**
- **FUERZAS Y CURPOS DE SEGURIDAD:** Cuerpo Nacional de Policía, Policía Local y Guardia Civil.
- **LOS SERVICIOS DE ASISTENCIA A LAS VÍCTIMAS DE ANDALUCÍA (SAVA)** de la Consejería de Justicia y Administración Pública.

**RECUERDA: SI CONOCES A ALGUIEN EN ESTA SITUACIÓN, ES TU DEBER DENUNCIARLO.**

## **CAMPAÑA INFORMATIVA 2010**

# *Sobre Violencia de Género*

**EXCMO. AYTO. DE ÚBEDA**



## **¿MALTRATO ES AMOR?**

## CAMPAÑA INFORMATIVA 2010 SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO

### 1. *Cómo detectar Malos Tratos*

#### TU PAREJA

- Ignora tus sentimientos con frecuencia.
- Ridiculiza o insulta a las mujeres como grupo.
- Utiliza su visto bueno, aprecio o afecto como premio o castigo.
- Tiene solo contigo un tono de voz duro y/o desagradable.
- Te humilla en privado o en público (insultos, críticas, gritos, faltas de respeto).
- Te menosprecia (te da a entender que tú no serías nada sin él).
- No dialoga y te controla (qué has hecho, dónde has estado, a qué hora sales y entras).
- No te permite relacionarte con tu familia ni con tus amistades.
- Rechaza mantener relaciones sociales en tu compañía.
- Controla el dinero y toma las decisiones.
- No te permite trabajar o te obliga a cargar con el peso económico de la familia y el hogar, abusando sexualmente de ti en ocasiones.
- Con frecuencia te amenaza con abandonarte o con hacerte daño a ti o a tu familia.

- Castiga o priva de cuidados a tus hijos/as.
- Amenaza con quitarte a los hijos/as si le dejas.

#### TÚ

- Refieres con frecuencia diversos malestares físicos como dolor de cabeza, torácico, espalda, abdominal, pélvico, insomnio, ahogos, lesiones agudas en múltiples puntos en forma de magulladuras, erosiones, cortes, mordeduras humanas, quemaduras y fracturas
- Heridas físicas continuas (ojos, nariz, brazos).
- Padeces: ansiedad, confusión, depresión, sentimientos de culpa, baja autoestima, sensación de ahogo y “ataques de pánico”.
- Heridas durante el embarazo, abortos espontáneos o nacimiento prematuro.
- Presentas dolores inespecíficos...
- No quieres contarlo porque sientes vergüenza y temes que no se te crea.
- Tienes la sensación de que vives con él como en una montaña rusa: períodos violentos se alternan con períodos que te hacen recordar la luna de miel, siendo estos últimos cada vez más cortos.

### 2. *Qué hacer*

- No estás sola.
- Lo que ha ocurrido no es culpa tuya. El único culpable es tu pareja
- Habla con las personas en las que confíes,

familia o amigas, es una buena medida. Busca ayuda.

- Solicita información y asesoramiento especializados (Centros Provinciales del Instituto Andaluz de la Mujer, Centros Municipales de Información a la Mujer. Teléfono gratuito de Atención a la Mujer **900200999**).
- Acude al Centro de Salud y confía en tu médico/a de familia para empezar cuanto antes el proceso de recuperación de tu estado de salud.
- Exige justicia, denuncia.
- Si estás casada y decides irte de casa, debes saber que el hecho de salir del domicilio por una causa razonable, como puede ser temer por la integridad o tu salud física o psicológica, no se considera como incumplimiento del deber de convivencia y no implica la pérdida de ningún derecho si en el plazo de 30 días presentas demanda de separación. Es conveniente denunciar siempre los malos tratos físicos y psicológicos.

### 3. *Si decides irte de casa no olvides*

- Libro de familia o documentación familiar
- D.N.I. y carnet de conducir (pasaporte, tarjeta de residencia o permiso de trabajo si no tienes nacionalidad española).
- Cartilla de la Seguridad Social o documentación de sanidad privada.
- Fotocopia de la escritura de la vivienda o del contrato de alquiler.
- Denuncias, sentencias y cualquier otro documento judicial que te afecte.
- Partes de lesiones, informes médicos de tu