

An illustration of a woman with long, dark, wavy hair, seen from the back and side, looking out over a landscape. The landscape features rolling hills, a winding path, and a large, dark, circular sun or moon in the sky. The overall color palette is dark and muted, with shades of brown, grey, and black.

¿Qué hacer si sufres violencia de género?

Guía práctica para protegerte y buscar ayuda

Esta presentación ofrece información, recursos y apoyo para quienes enfrentan situaciones de violencia. Recuerda: no estás sola y hay caminos para recuperar tu libertad y bienestar.

Entendiendo la violencia de género

¿Qué es?

Cualquier agresión física, psicológica, sexual, económica o digital basada en el género, principalmente dirigida hacia mujeres y personas de géneros diversos.

Datos importantes

Según ONU Mujeres, 1 de cada 3 mujeres sufre algún tipo de violencia en algún momento de su vida. Es un problema estructural, no casos aislados.

Mensaje clave

La violencia de género **nunca** es culpa de quien la sufre. Es importante reconocerla para poder actuar.



Primer paso: Reconocer la violencia

La violencia puede manifestarse de formas visibles e invisibles, y a menudo se intensifica con el tiempo.

Violencia visible e invisible

Desde agresiones físicas hasta manipulación emocional, control económico o aislamiento social.

Señales de alerta

Miedo constante, aislamiento familiar o de amistades, amenazas, humillaciones, control excesivo de tu tiempo, dinero o decisiones.

Confía en tu intuición

Si sientes que algo no está bien en tu relación, es importante prestar atención a esa señal interna.



Busca un espacio seguro para hablar

Romper el silencio es un paso fundamental para salir de la violencia. Compartir tu situación con personas de confianza puede abrirte puertas hacia la seguridad.

¿Con quién hablar?

Amistades cercanas, familiares que te apoyen, profesionales o asociaciones especializadas.

Frases que ayudan

"Te creemos", "Estamos contigo", "No estás sola", "No eres culpable de lo que está pasando".



"Hablar de lo que vivimos nos permite nombrar la violencia y comenzar a desmantelarla."

Contacta servicios especializados

016

Teléfono contra la violencia

Atención gratuita y confidencial 24 horas.

No deja rastro en la factura telefónica.

112

Emergencias

Si estás en peligro inmediato.

900

Servicios locales

Cada comunidad autónoma dispone de recursos adicionales de proximidad.

📌 Importante: Los servicios especializados ofrecen apoyo psicológico, asesoramiento legal, ayuda para encontrar alojamiento seguro y acompañamiento en todo el proceso.



Protege tu seguridad física y emocional



Plan de seguridad

Prepara documentos importantes, algo de dinero y ropa básica. Identifica lugares seguros donde ir en caso de emergencia.



Recopila pruebas

Guarda mensajes, correos, fotos de lesiones, informes médicos y cualquier evidencia de la violencia sufrida.



Apoyo psicológico

Busca ayuda profesional para procesar el trauma y fortalecer tu autoestima y resiliencia.



Recuerda: Planificar tu seguridad no es exagerado, es necesario. La violencia tiende a escalar en intensidad y frecuencia con el tiempo.



Denuncia la violencia

La denuncia es un derecho, no una obligación. Sin embargo, activa mecanismos legales de protección importantes.

¿Dónde denunciar?

- Comisarías de Policía Nacional o puestos de Guardia Civil
- Juzgados de Violencia sobre la Mujer
- A través de servicios sociales municipales

Medidas de protección

- Orden de alejamiento
- Prohibición de comunicación
- Uso de la vivienda familiar
- Custodia provisional de hijos/as

Las denuncias pueden realizarse en cualquier momento, incluso años después de sufrir la violencia.

Educación y prevención: un compromiso de todos

La prevención de la violencia de género es responsabilidad de toda la sociedad. Comienza por reconocer y combatir los estereotipos que la perpetúan.



"La violencia de género se sostiene sobre el silencio cómplice. Romperlo es el primer paso para erradicarla."

Educación en igualdad

Habla con niños y jóvenes sobre respeto, consentimiento y relaciones sanas.

Romper estereotipos

Cuestiona roles y expectativas de género limitantes que sostienen la desigualdad.

Acción comunitaria

Participa en campañas, talleres y espacios de sensibilización contra la violencia.

No callar

Posiciónate contra chistes, comentarios o actitudes que normalicen la violencia.

Recursos y apoyo en España

España cuenta con una amplia red de recursos para apoyar a las víctimas de violencia de género. Conocerlos puede salvar vidas.



Teléfono 016

Atención gratuita, confidencial, 24h/365 días. Disponible en 52 idiomas. No deja rastro en la factura.



Centros de la Mujer

Cada comunidad autónoma dispone de Centros de Información a la Mujer (CIM) que ofrecen asesoramiento integral.



Asociaciones especializadas

Fundación Ana Bella, Mujeres en Igualdad, CAVAS y otras organizaciones brindan apoyo específico y acompañamiento.



También existen recursos específicos para mujeres migrantes, con discapacidad, mayores o en situaciones de especial vulnerabilidad.

No estás sola, hay salida y esperanza

"La violencia no define tu valor ni tu futuro. Salir es posible y miles de mujeres lo han conseguido antes que tú."

Recuerda siempre

- No eres culpable de la violencia que sufres
- Mereces una vida digna y en libertad
- Hay una red de apoyo esperando ayudarte

El camino hacia la recuperación

La recuperación es un proceso, con avances y retrocesos. Cada pequeño paso cuenta y te acerca más a una vida libre de violencia.

Juntas y juntos podemos construir una sociedad libre de violencia