

La VIOLENCIA MACHISTA no solo son las agresiones físicas y las agresiones sexuales sino también si tu agresor te controla, te aísla, te intimida o si eres dependiente y te priva de los cuidados y apoyos.



Empujones, bofetones, agarrones, pellizcos, patadas, puñetazos, forcejeos, golpes, cachetadas, obligar a tomar alcohol y/o drogas, escupir, tirar del pelo



Amenazas, insultos, vejaciones, aislamiento social, burla, humillación, exigencias de obediencia o sumisión, control, privación de libertad, rechazo, abandono, chantaje emocional, privación de libertad



Tocamientos, acorrolamientos, violación, miradas o palabras lesivas, hostigamiento, comentarios sexuales sobre el cuerpo o aspecto, exhibición, solicitar favores sexuales, prácticas sexuales no voluntarias



Destruir, transformar, sustraer, golpear, arrojar o esconder algún objeto, documento o bien que pertenecen a la mujer; limitar o controlar el gasto familiar

Y también es violencia machista la VIOLENCIA VICARIA que es aquella en la que el hombre hace daño a la mujer a través de sus seres queridos y en especial, a través de sus hijos e hijas.



Manipula a tus hijos para ponerlos en tu contra, habla mal de ti delante de los niños, amenaza con hacerle daños a los hijos o quitártelos, trata de controlar y manipular a través de los hijos, busca obtener información por medio de los niños

... no estás sola





Cuéntalo...

Contar lo que te pasa a una **persona de confianza** es una buena manera de empezar a salir del laberinto de la violencia. Ten en cuenta que el proceso es duro en el que te vas a encontrar a veces bien y otras veces mal, donde puede que tengas retrocesos, pero que merece la pena para recuperar tu bienestar emocional y tu libertad, lejos de la violencia.

¿Cómo podemos ayudarte?

La Policía Municipal de San Sebastián cuenta con una **Unidad Especializada** para atender casos relacionados con violencia machista y darles seguimiento. Podrás contactar con este equipo de **agentes no uniformados** especialistas y **concertar una CITA** cuando lo necesites, según tu criterio.

Infórmate y decide!



¿Sabías que no es necesario presentar una denuncia para poder ofrecer protección y asesoramiento?

Ofrecemos un **trato personalizado**. La entrevista no siempre tiene que realizarse en Comisaría, nosotros acudimos donde tú te sientas más cómoda. Será **confidencial** y podremos establecer un vínculo de confianza y comunicación con él, para ayudarle a salir lo mejor posible de esta situación de violencia. Evaluaremos el **nivel de riesgo** en el que te encuentras, para informarte sobre las medidas más adecuadas para protegerse y/ o activar rápidamente los recursos necesarios para garantizar su seguridad.



Contamos con una **red de apoyo** para que dispongas de un **asesoramiento integral** y, si lo deseas, te pondremos en contacto con otros servicios y asociaciones, organizaciones jurídicas y sociales a tu disposición.

Finalidad Nuestro objetivo es **tu seguridad y bienestar**, por eso te apoyaremos durante todo el proceso, respetando y protegiendo tu tiempo y decisiones.



- * Si estás **bloqueada, confundida o asustada**
- * Si tienes **dudas**, sientes **vergüenza o miedo**
- * Si quieres ser escuchada y contarnos tu situación
- * Si quieres informarte y orientarse para ser tú quien toma tus **propias decisiones**
- * Si quieres ser **acompañada por profesionales** especializadas en la atención de violencia machista para poder poner nombre a lo que te pasa, transmitir tus vivencias y sentir que no estás sola.
- * Si quieres recibir **información** sobre todos los derechos, recursos y servicios a tu disposición

Estamos en...



Rotonda de Morlans, n.º 1
Barrio de Amara
Donostia-San Sebastián

O también puedes contactar con nosotras en



Tlfno: 943.481.523
Email: udaltzaingoa_eba@donostia.eus