

Si pasamos mucho tiempo en la jaula nos sentimos pequeñas, pero con un poco de ayuda nos volvemos a sentir libres y seguras como las leonas que somos, capaces de todo lo que nos propongamos. ¡Descubre tu fuerza en manada!

Si quieres más información, o conocer otras mujeres dirígete a:

#### FUNDACIÓ SURT

C/Guardia, 14 Bajos, Barcelona

Teléfono: 933428380

#### MUJERES PA'LANTE

C/de la Creu Roja, 8 Hospitalet de Llobregat

Teléfono: 932 63 37 65

C/ Villarroel 10, Barcelona

Teléfono: 931067222

#### TAMAIA

C/ Ripoll, 25, Barcelona

Teléfono: 934 12 08 83

#### DIÀLEGS DE DONA

C/ De las Tàpies 6, Barcelona

Teléfono: 665875483

#### PLATAFORMA UNITÀRIA CONTRA LES

#### VIOLÈNCIES DE GÈNERE

C/ Rambla de Santa Mònica, 10

Teléfono: 627 39 83 16

#### SERVICIOS MUNICIPALES

SARA (Servicio de Atención Recuperación y Acogida)

C/ Marie Curie, 16. Barcelona

Teléfono: 93 291 59 10

#### SIAD BADALONA

C/ Baldomer Solà, 13-15

Teléfono: 934832968

#### SIAD SANT ADRIA DEL BESOS

C/ Escoles, 10, baixos

Teléfono: 934621121

#### SIAD SANTA COLOMA

Pl. Montserrat Roig 1

Teléfono: 934661411

#### SIAD HOSPITALET DE LLOBREGAT

Pl. Can Colom 1

Teléfono: 932981870

#### PIADS BARCELONA (hay uno en cada distrito)

Teléfono: 932 91 43 30

SERVICIOS SOCIALES DE TU BARRIO O MUNICIPIO

Si vives alguna situación de violencia, llama al

**900 900 120**

Teléfono del Institut Català de les Dones (ICD)

Ahora nos sentimos fuertes y poderosas y levantamos la mano para todas las mujeres del mundo.

Material realizado por un grupo de mujeres de diferentes lugares del mundo supervivientes de las violencias machistas.

Diciembre, 2017

**SURT**

Con la colaboración de:



Con el apoyo de:



¡No estás sola!

Vivir libre de violencia es un derecho de TODAS, vengamos de donde vengamos.

## ¿Qué es violencia?

Si te sientes como un pájaro al que no le dejan desplegar las alas, puede que estés sufriendo violencia.

La violencia machista es aquella que ejercen los hombres sobre las mujeres pretendiendo controlarnos y no dejarnos crecer. La violencia es un delito y no forma parte de nosotras.

- Si **te empuja, te coge fuerte o te pega**, es violencia. Tu cuerpo merece siempre cuidados y buen trato, sea lo que sea lo que hayas hecho.
- Que **te insulte, te grite, te humille, no tenga en cuenta tu palabra, te ignore o no haga cosas contigo** es violencia. Mereces que te respeten porque tú eres importante.
- Si te sientes **presionada para tener relaciones sexuales**, es violencia. Sólo tú tienes derecho sobre tu cuerpo y sólo si te apetece a ti pueden tocarlo.
- Si te **dificulta o no te permite trabajar, aprender el idioma u homologar tus títulos**, es violencia. Tienes derecho a crecer personal y profesionalmente.
- Si te **priva de tu dinero**, que lo tengas y manejes como quieras, es violencia. Tienes derecho a ser independiente.
- Si **no valora tu familia, no te deja tomar decisiones sobre tus hijos e hijas o relacionarte y tener amistades**, es violencia. Mereces tu espacio personal y eres tan valiosa como cualquier otra persona.
- Si **no te da tu documentación**, es violencia. ¡Es tuya!

## Infórmate de tus derechos ¡TODAS los tenemos!

• Puedes acceder a los **recursos gratuitos** para mujeres en situación de violencia y sus hijas e hijos, como por ejemplo:

- Atención psicológica
- Casas de acogida
- Servicio jurídico
- Algunas ayudas económicas

• **No temas en llamar a la policía** si es necesario que acudan para protegerte.

• **Puedes presentar una denuncia** independientemente de tu situación legal en el país.

• Siempre que puedas, antes de poner la denuncia, **pide asesoramiento** por parte de una abogada/o. Ponte en contacto con alguno de los teléfonos que te facilitamos detrás.

• **Tienes derecho a que venga una abogada/o** gratuito a la comisaría o al juzgado antes de poner la denuncia para explicarte todos los pasos a seguir. Solicítalo.

• Con una sentencia judicial que declare probado que tu marido o pareja ha ejercido violencia sobre ti, **podrás solicitar un permiso de residencia y trabajo**. Este permiso se extiende también a tus hijos/as.

• **Tú tienes los mismos derechos que tu pareja en relación a vuestras hijas y/o hijos**. Podrás reclamar tus derechos sobre ellos independientemente de tu situación legal o económica.

• **Tus hijos y/o hijas también tienen derecho a vivir libres de violencia**.

• **Tienes derecho** a tu seguridad física y emocional, a ser feliz y sentir que creces como persona.

## Otras mujeres que hemos estado en una situación como la tuya queremos que sepas que tienes salida. Algunas de las cosas que nos han servido a nosotras son:

Busca una persona de confianza que conozca los recursos y te pueda ayudar, una referente de tu comunidad o una persona que ayude a las mujeres. Te podrá explicar tus derechos y acompañarte.

Habla con alguna mujer que haya vivido la misma situación que tú y lo haya superado.

Busca formarte y tener un trabajo, te sentirás más fuerte e independiente.

Acude a los servicios públicos de violencia de tu municipio para que te ayuden (detrás tienes una lista con diferentes opciones).

Si el castellano no es tu lengua, aprender el idioma te ayudará a conocer a más personas y a ser cada vez más autosuficiente.

Cuida de tus papeles y guárdalos de manera segura.