

...¿Qué hacer si presencias o conoces una agresión?

4. Escucha sin juzgar.

Evita frases como “deberías haber hecho..”, o “¿por qué no te fuiste?”. Acompaña, escucha, valida sus emociones y respeta sus tiempos.

5. Ofrece información.

Puedes facilitarle direcciones de centros de salud, recursos municipales o información sobre el Punto Violeta. Pero siempre informa sin presionar, especialmente en lo referido a denunciar.

6. Respeta la confidencialidad.

No cuentes su historia sin permiso. Ella debe decidir qué contar y a quién.

¿Quién puede ayudarte? Servicios que están para ti

Puntos Violeta

Espacios seguros, confidenciales y accesibles donde recibir acompañamiento, orientación y apoyo en caso de agresión. Pueden encontrarse en fiestas, espacios públicos y sedes municipales.

Teléfonos de atención especializada

Gratuitos, disponibles 24 horas, para orientación inmediata y segura.

Centros de salud y hospitales

Atención médica y psicológica inmediata. Pueden recoger pruebas si hubo violencia física o sexual.

Puntos de Igualdad Municipal

Ofrecen asesoría jurídica, atención psicológica y seguimiento en todo el proceso. No es necesario denunciar para recibir ayuda.

Fuerzas de seguridad

Policía Nacional, Guardia Civil o Policía Local pueden intervenir y ofrecer protección, si decides denunciar.

Teléfonos, direcciones y servicios de ayuda

016 Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres. Gratuito y no deja rastro en la factura telefónica. (Si aparece en el registro de llamadas aunque puedes borrarlo si lo deseas).
WhatsApp: 600 000 016
Mail: 016-online@igualdad.gob.es

112 Teléfono de emergencias. Llama si tú o alguien más está en peligro inmediato.

AlertCops

App gratuita de emergencias. Permite alertar de forma rápida a Policía o Guardia Civil desde el móvil.

Punto Violeta más cercano

Puedes consultar su ubicación en la web de tu ayuntamiento o en eventos públicos.

Centro de salud más próximo

Atención inmediata sin necesidad de denuncia previa.

Puntos de Igualdad Municipal

Localiza tu PIM más cercano en la web del Servicio de Igualdad de la Diputación de Sevilla.



ÁREA DE COHESIÓN
SOCIAL E IGUALDAD
Servicio de Igualdad y Diversidad

AGRESIONES MACHISTAS



Se
Diputación
Sevilla

VIOLENCIAS MACHISTAS

Tipos y formas

La violencia machista es una violación de los derechos humanos a través de la violencia que se ejerce contra las mujeres (también niñas y adolescentes) por el simple hecho de serlo, como manifestación de la discriminación y de la situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres. Tiene como resultado un daño o un sufrimiento físico, sexual o psicológico.

VIOLENCIA FÍSICA

Si alguien te empuja, te golpea, te quema con un cigarrillo, te sacude o te tira del pelo, estás sufriendo violencia física. No necesitas tener marcas visibles para que sea grave.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA O EMOCIONAL

Cuando te insultan, te menosprecian, te amenazan, intentan controlarlo todo o te aíslan de tu entorno, están dañando tu autoestima y tu bienestar emocional. Esto también es violencia.

VIOLENCIA SEXUAL

Si te hacen comentarios ofensivos sobre tu cuerpo, te presionan para tener citas o relaciones, buscan quedarse a solas contigo, te tocan sin tu consentimiento o te exigen sexo a cambio de algo, estás sufriendo violencia sexual. No es necesario que haya contacto físico: cualquier acto que dañe tu libertad e integridad sexual es violencia.

¿Has sufrida una AGRESIÓN? Qué hacer paso a paso

1. Protégete.

Lo más importante es tu seguridad. Aléjate del agresor y busca un lugar seguro donde puedas respirar y calmarte.

2. Busca apoyo.

Contacta con una persona de confianza: una amiga, familiar o alguien del entorno que pueda ayudarte o acompañarte. Si estás en un local de ocio nocturno, fíjate en los carteles que haya o pregunta a cualquier persona que allí trabaje si te pueden ayudar. Es probable que cuenten con protocolos de actuación ante agresiones.

3. Recibe ayuda profesional.

Acércate a un Punto Violeta si hubiera, llama al 112 o acude a un centro sanitario: explica qué ha ocurrido. Recibirás indicaciones y/o atención médica y emocional, y podrán ayudarte a tomar decisiones sin juzgarte. No es necesario haber denunciado previamente.

4. Si se trata de una agresión sexual:

Si puedes evitarlo, no te laves ni cambies de ropa. Esto ayuda a recoger posibles pruebas médicas. Pero si ya lo hiciste, no te preocupes: aún puedes recibir ayuda y atención adecuada.

5. No estás obligada a denunciar en ese momento.

Denunciar es un derecho, no una obligación inmediata. Puedes hacerlo más adelante si lo deseas. Lo prioritario es tu salud y tu bienestar.

VIOLENCIA ECONÓMICA

Si no te permiten manejar tu propio dinero, te impiden trabajar o estudiar, o te hacen depender económicamente, están ejerciendo control sobre ti. Es otra forma de violencia.

VIOLENCIA DIGITAL

Cuando revisan tu móvil, te controlan por redes sociales, te envían mensajes intimidantes o difunden contenido íntimo sin tu permiso, están invadiendo tu privacidad y ejerciendo violencia digital.

Acuérdate

Una agresión no siempre deja marcas visibles. Si te hace sentir mal, insegura, asustada o controlada, es violencia.

¿Qué hacer si presencias o conoces una agresión?

1. No ignores la situación.

Si sospechas que alguien está sufriendo una agresión machista, tu reacción puede marcar la diferencia. La prioridad es atender a la mujer que está siendo o ha sido agredida.

2. Ofrece tu ayuda.

Sin presión, transmitiendo tranquilidad, seguridad y confianza. Si acepta tu ayuda, buscar un espacio de seguridad, tranquilo, y no la dejes sola. Si no, asegúrate que alguien de su confianza la acompaña. Pide ayuda al entorno si no estás en posición de ofrecerla tú.

3. Llama a los servicios de emergencia.

En una situación de peligro, el 112 es la mejor opción. Ellos sabrán cómo actuar.