



Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género

Por una sociedad libre de violencia de género



Inicio Información útil para la mujer y su entorno

Qué hacer

SI CREES QUE ESTÁS SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO, ¿QUÉ PUEDES HACER?

El primer paso que puedes dar es explicar tu situación a otras personas y pedir ayuda.

Te aconsejamos buscar el apoyo de familiares y amistades de confianza para que te apoyen y acompañen en estos momentos difíciles. Si has perdido el contacto con ellos en los últimos tiempos, intenta retomararlo.

Es normal que tengas miedo a equivocarte, que sientas que aún le quieres. A menudo buscamos razones para justificarle ("es tan celoso porque me quiere", "perdió los nervios porque tiene mucha responsabilidad", "si soy buena esposa/pareja él cambiará") o para minimizar la violencia ("no fue para tanto", "esto le pasa a todo el mundo"). Estas creencias son falsas y pueden confundirte, debes saber que tú no provocas ni eres culpable de la violencia y que no hay ninguna razón que la justifique.

Si tu pareja te trata mal y utiliza la violencia, no podrás ser feliz. Aunque cueste dar el paso y te de miedo dejarle, con el apoyo de tus seres queridos y de profesionales especializados lograrás volver a quererte a ti misma y a romper con el círculo de maltrato. En este sentido, hay toda una serie de recursos con el único objetivo de mejorar los mecanismos de protección, seguridad y asistencia a las

mujeres víctimas y a sus hijos e hijas. Así que recuerda, **NO ESTAS SOLA, ESTAMOS CONTIGO.**

Para empezar, te recomendamos que te pongas en contacto con el **teléfono gratuito de información y asesoramiento jurídico 016**, servicio público puesto en marcha por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, en funcionamiento las 24 horas del día, y en el serás atendida por profesionales especializados en esta materia. Este servicio garantiza la confidencialidad de los datos de las personas usuarias y atiende en 51 idiomas.

Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, puedes llamar a ANAR, al número de teléfono 900 20 20 10.

Asimismo, en la página Web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se ha creado una **Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género (WRAP)** , que permite la localización de los recursos policiales, judiciales y de información, atención y asesoramiento, más próximos a tu localidad.

SI CREES QUE ALGUNA MUJER DE TU ENTORNO PUEDE ESTAR SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO, ¿QUÉ PUEDES HACER?

En primer lugar, es importante que comprendas la complejidad de la violencia de género. En numerosas ocasiones son las propias víctimas las que se oponen a denunciar a su agresor por diversas razones, entre las que se pueden incluir el miedo, la culpabilidad, la vergüenza, la falta de redes de apoyo social o familiar o la dependencia económica del agresor. Esta resistencia puede provocar incompreensión en el entorno, por lo que la ayuda que personas cercanas (familiares, amistades, compañeros de trabajo) podáis brindarle es esencial.

Te recomendamos que no la presiones y le hagas saber que estás ahí para apoyarla. Trata de comprenderla y no la juzgues. Intenta hablar con ella de sus sentimientos, del mal trato, del control que ejerce su pareja y de la oportunidad que tienen ella y, en su caso, sus hijos e hijas de empezar a vivir sin miedo y en un ambiente libre de violencia.

Tienes a tu disposición el 016, un teléfono de información y asesoría jurídica gratuita en funcionamiento las 24 horas. Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, puedes llamar a ANAR al número de teléfono 900 20 20 10.

SI PRESENCIAS UN ACTO DE VIOLENCIA DE GÉNERO...

No mires hacia otro lado, actúa. Tradicionalmente la violencia de género se consideraba un asunto privado en el que ninguna persona externa debía intervenir. Sin embargo, hoy en día la violencia de género está considerada como un problema social y es un delito público. Por ello, la ciudadanía tenemos la obligación de denunciar a las autoridades, para que se puedan activar los diferentes mecanismos de protección a la mujer y los hechos no queden impunes.

En caso de oír o presenciar un acto de violencia de género, ponte en contacto con el teléfono gratuito de asistencia inmediata 112, indicando con precisión el lugar de los hechos para que la policía acuda lo antes posible.

© Ministerio de Igualdad

[Mapa web](#) [Guía de navegación](#) [Aviso legal](#) [Accesibilidad](#)