

## **Introducció**

Benvinguda a aquesta guia, un espai dissenyat especialment per a tu, una dona migrant que, com totes nosaltres, ha travessat desafiaments únics i valents. Volem que sàpigues que aquesta guia és teua, és personal i està feta amb el propòsit d'oferir-te suport, coneixement i la seguretat que no estàs sola en aquest viatge.

Entenem que el teu camí pot haver estat marcat per la incertesa, l'adaptació a un nou entorn i, possiblement, la lluita contra situacions de violència. Volem que sentes que aquesta guia és com una càlida abraçada, com una conversa amb amigues que et comprenen, que han viscut experiències similars i que desitgen acompanyar-te en la teva cerca d'una vida lliure de violència.

Sabem que cadascuna de nosaltres és única, amb la nostra pròpia història i els nostres propis reptes. Per això, aquesta guia aborda una varietat de temes, com la violència de gènere, la violència patida durant i després del procés migratori com a dones, com identificar senyals d'abús, com buscar suport i com fer costat a algú que pateix violència. Sabem com de confús pot ser arribar a un nou país i no saber per on començar tots els tràmits administratius necessaris, per la qual cosa et proporcionarem informació valuosa sobre el procés de regularització documental a Espanya.

Volem que sentes que aquesta guia és un recurs valuós i personal, dissenyat per a tu i per dones com tu, que han superat desafiaments similars. La teva història és important, la teva vàlua és innegable i mereixes una vida sense violència.

### **Què és la violència de gènere en dones migrants?**

Són actes de violència que afecten específicament dones que han migrat a un altre país o lloc. Aquestes formes de violència inclouen qualsevol acte que perjudique les dones migrants a causa del seu gènere, raça i classe. Encara que tant els homes com les dones emigren, el fenomen no afecta els uns i les altres per igual. Ja siga si migren de manera regular o irregular, les dades indiquen que les dones migrants corren un gran risc de ser víctimes d'actes de violència, inclosa violència de gènere, explotació, tracta, esclavitud o detencions. Aquesta violència pot estar agreujada per reptes com:

- Barreres lingüístiques
- Situació administrativa
- Dependència econòmica
- Desconeixement de les lleis del país d'acollida
- Falta d'informació
- Escassetat de xarxes de suport
- Dol migratori
- Por a ser expulsades del país

### **Quins tipus de violència pot patir?**

En aquest apartat, s'examinaran els diferents tipus de violència que poden afectar les dones de manera general i, de forma més específica, les dones migrants. Comprendre aquestes diverses manifestacions de la violència és essencial per a prendre decisions i buscar suport en situacions similars, ja que la violència pot sorgir no sols de parelles o exparelles, sinó també

de companys de treball, ocupadors o qualsevol membre de la societat.

- **Violència física:** Agressions físiques que poden incloure colps, patades, empentes o qualsevol forma de dany corporal.
- **Violència psicològica:** Tàctiques emocionals i mentals per a controlar, humiliar o atemorir a una dona, com a insults, amenaces, manipulació emocional o aïllament social.
- **Violència sexual:** Actes sexuals no consensuats o coercitius, com la violació, l'assetjament sexual, tocaments, privacions de la intimitat, la pressió per a participar en activitats sexuals no desitjades i fins i tot un comentari d'índole sexual inapropiat i no consentit.
- **Violència econòmica:** Control dels recursos financers de la dona, limitant la seua independència econòmica, com la negació del seu l'accés als diners, la destrucció de propietats o el control sobre el seu salari.
- **Violència vicària:** Ús dels fills de la víctima per part de l'agressor com una eina per a exercir control, poder o coerció sobre ella.
- **Violència institucional:** Discriminació i abús que poden provindre d'institucions o sistemes, com, per exemple, barreres lingüístiques en l'accés a serveis, qüestionar el relat de les víctimes o la falta de protecció a dones denunciants de violència de gènere.
- **Violència en l'àmbit laboral:** Abús en el lloc de treball, com salaris injustos, explotació laboral o assetjament per part d'ocupadors o companys. Encara que una persona es trobe en situació administrativa irregular, té els mateixos drets laborals que qualsevol persona amb DNI o amb NIE.
- **Violència en l'educació:** Barreres en l'accés a l'educació, ja siga per discriminació en el sistema escolar, falta de recursos adaptats a les necessitats migratòries o restriccions per a obtenir reconeixement de títols i credencials.
- **Violència en l'accés a l'habitatge:** Discriminació en la cerca d'habitatge, ja siga a través de pràctiques discriminatòries per part d'arrendadors, segregació en veïnats o condicions d'habitatge precàries.
- **Violència migratòria:** Abús relacionat amb el procés migratori, com el tràfic de persones, la detenció en centres d'immigració o l'abús per part de traficants de persones.

### **Quins fets es poden denunciar?**

Reconèixer quines situacions són denunciabls és essencial per a crear consciència sobre la importància de posar fi a qualsevol forma de violència que pugues patir com a dona migrant. A continuació, explorarem alguns dels fets que poden ser objecte de denúncia:

- **Amenaces:** Les amenaces, ja siguen verbals, escrites o a través de mitjans electrònics. Poden ser amenaces de causar dany físic, de dany directe als fills per a afectar la mare, de desallotjament del lloc de residència de manera injustificada per part de l'arrendador, de deportació per a silenciar denúncies o resistència, entre altres.
- **Coaccions:** Les coaccions impliquen pressionar, obligar o manipular a una dona perquè faja alguna cosa en contra de la seua voluntat. Les més comunes són la manipulació emocional utilitzant als fills o la seua custòdia com a eina de control, l'abús per part de traficants de persones o el tracte desigual en el sistema educatiu, entre altres.
- **Insults i humiliacions:** Algunes d'elles són la denigració a través de paraules ofensives i despectives, desvaloració constant de l'autoestima de la víctima, ridiculització pública o privada de l'aparença, habilitats o comportament, entre altres.

- Agressions físiques: Les agressions físiques, fins i tot si no produeixen lesions greus, són absolutament denunciades. Entre elles estan els cops, bufetades, puntades, dany a la propietat personal, restricció física, tancament involuntari, entre altres.
- Agressions sexuals: Les agressions sexuals, que inclouen violació, abús sexual, assetjament sexual o agressió sexual tant per part de la parella com en el treball o en qualsevol entorn social; la coacció per a participar en activitats sexuals no desitjades; i fins i tot comentaris inapropiats o acudits d'índole sexual no consensuats.

### **Què fer davant una situació de violència?**

Abordar i superar una situació de violència és un procés valent i fonamental, i un pas essencial en aquest camí és la denúncia. Encara que puga parèixer aterridor, la denúncia desencadena mecanismes de protecció crucials de l'Administració de Justícia. Per a dur a terme aquest pas, és essencial comptar amb suport i assessorament adequats.

Si tens lesions físiques o psíquiques, o creus que pots tindre-les, dirigeix-te al centre de salut o al servei d'urgències d'algun hospital. Si eres estrangera i encara no has sol·licitat la targeta sanitària, no et preocupes: també t'atendran.

Hauràs de sol·licitar atenció mèdica, un reconeixement complet i el duplicat de l'informe mèdic o del comunicat d'assistència en el qual consten les lesions. Pots manifestar al personal sanitari com s'han produït les lesions i qui les ha causat, així com la relació que tens amb l'agressor.

Després, es requereix presentar una denúncia o una ordre de protecció en el cas de violència de gènere. La presentació d'una denúncia és un pas crucial en la cerca d'ajuda i justícia. Saber on realitzar aquest procés pot marcar la diferència en la resposta i suport rebuts. Els llocs per a presentar una denúncia són:

- Comissaria de Policia Nacional.
- Oficina de la Guàrdia Civil.
- Jutjat de guàrdia.
- Oficina de la Policia Local: quan és urgent i no hi ha comissaria de Policia Nacional, caserna de la Guàrdia Civil o jutge de guàrdia.

Si es denunciara una situació de racisme, robatori, pèrdua de documents o qualsevol altre tipus de denúncia i la persona estiguera en una situació administrativa irregular, és recomanable acudir al Jutjat de guàrdia i no a la Policia. Seran d'ajuda les gravacions d'àudio i/o vídeo i altres proves. Si hi ha persones que puguen i vulguen atestar, pren les seues dades. Per exemple, nom i telèfon de contacte. A més, per a interposar la denúncia es pot sol·licitar un advocat d'ofici.

### **Què fer davant una agressió sexual?**

Inicialment, es recomana contactar amb els serveis d'emergència (091, 092, 112 o 062). Posteriorment:

- No és recomanable que tornes o et quedes en el teu domicili, el més convenient és que acudisques sense rentar-te i amb la mateixa roba que portaves en el moment de l'agressió a les forces de seguretat o al centre sanitari més pròxim.
- Des d'aquests àmbits es derivarà el cas i t'acompanyaran als serveis pertinents.

- Es pot sol·licitar que la denúncia siga presa per personal femení, en privat i sense demores innecessàries.
- Es pot exigir el reconeixement ginecològic també en privat i que la presa de mostres biològiques, així com la del tractament preventiu de l'embaràs i de malalties de transmissió sexual, es facen al més prompte possible.

### **Què fer si patisc violència en el meu lloc de treball?**

Recorda: com a treballadora, tens drets fonamentals que garanteixen condicions laborals justes i equitatives. Tens dret a comptar amb un contracte per escrit, encara que també és vàlid un contracte verbal segons la legislació. Des de la primera hora de treball, fins i tot durant el període de prova, has d'estar donada d'alta legalment. A més, se't garanteix una remuneració que no pot ser inferior al Salari Mínim Interprofessional, proporcional a les hores laborades. Així mateix, en cas de treballar hores extres més enllà de les especificades en el contracte, tens dret a rebre el pagament corresponent per aquestes hores addicionals. Aquests drets són fonamentals per a assegurar condicions laborals justes i dignes.

Per a presentar una denúncia si sofreixes algun tipus de discriminació o violència en el treball, has d'acudir a l'oficina d'Inspecció Provincial de Treball i Seguretat Social. Una vegada allí, podràs denunciar a l'ocupador.

En l'actualitat no existeix cap forma regulada que permeta accedir a l'ocupació a les persones en situació administrativa irregular. No obstant això, encara que una persona es trobe en situació administrativa irregular, té els mateixos drets laborals que qualsevol persona amb DNI o amb NIE. Incloent l'accés a recursos per a denunciar abusos i explotació laboral.

Si has patit assetjament sexual en el treball, es recomana:

- Informar al comitè d'empresa, a la representació legal de la plantilla o als sindicats, que s'encarregaran d'iniciar els tràmits jurídics pertinents.
- Sol·licitar suport psicològic.
- Denunciar la situació:
  - ❖ A Inspecció de Treball.
  - ❖ Al Jutjat Penal.
  - ❖ Al jutjat Social.

### **Què fer si patisc violència de gènere?**

Un recurs invaluable per a fer aquest primer pas és buscar orientació, i per a les dones migrants o víctimes de violència, diverses ONG i punts de l'administració pública estan dedicats específicament a brindar el suport necessari.

Aquests llocs no sols ofereixen un espai segur i confidencial, sinó que també compten amb professionals capacitades que poden proporcionar informació detallada sobre el procés de denúncia, orientació sobre els passos a seguir en el procés legal, suport emocional, assessorament psicològic i serveis integrals que aborden les diverses necessitats de les dones en aquestes situacions. Al final d'aquesta guia trobaràs una sèrie d'entitats i llocs als quals acudir si ho necessites.

Les dones migrants en situació administrativa irregular que denuncien una agressió de violència de gènere no se'ls podrà obrir expedient sancionador mentre no hi haja sentència ferma.

Drets de les dones víctimes de violència de gènere:

- Mesures de protecció i seguretat.
- Assistència social integral.  
Assistència jurídica gratuïta en tots els processos i procediments directes o indirectes relacionats amb la violència patida.

Prestacions a les quals pot accedir:

- Ingress Mínim Vital.
- Renda Activa d'Inserció.
- Ajuda de l'art. 27 LOVG o ajuda de pagament únic.
- Bestreta de fons de garantia de pagament d'aliments.
- Dret al reconeixement de pensió de viduïtat en supòsits de violència de gènere sempre que puguin acreditar la seua condició de víctimes de violència de gènere en el moment de la separació judicial o el divorci.

### **Què és una Ordre de Protecció?**

És un instrument legal dissenyat per a protegir les víctimes de violència de gènere enfront de tota mena d'agressions. L'Ordre de Protecció podrà ser sol·licitada per la víctima o per aquelles persones que tinguen amb ella alguna relació de parentiu o afectivitat. Pot presentar-se en qualsevol Comissaria de Policia, oficina de la Guàrdia Civil o dependències de les Polícies Autonòmiques o Locals; en el Jutjat o Fiscalia; en les Oficines d'Atenció a la Víctima; en els serveis socials o institucions assistencials dependents de les Administracions Públiques; o en els Serveis d'Orientació Jurídica dels Col·legis d'Advocats.

Una vegada rebuda la sol·licitud, aquesta s'enviarà al Jutjat de Guàrdia. Sempre que el Jutge de Guàrdia ho considere procedent, en funció de la gravetat dels fets i de la necessitat de protecció integral de la víctima, podrà adoptar alguna de les mesures cautelars legalment previstes com: presó provisional, prohibició d'aproximació, prohibició de residència, prohibició de comunicació o qualsevol altra.

Posteriorment, la víctima o el seu representant legal ha de sol·licitar mesures provisionals de caràcter civil. Aquestes mesures podran consistir en l'atribució de l'ús i gaudi de l'habitatge familiar, la determinació del règim de custòdia, visites, comunicació i estada amb els fills/es, el règim de prestació d'aliments i qualsevol disposició que es considere oportuna a fi d'apartar al menor d'un perill. Les mesures de naturalesa civil hauran de ser sol·licitades per la víctima o el seu representant legal, o bé pel Ministeri Fiscal quan existeixen fills menors o incapaços.

L'Ordre de Protecció emesa pel Jutge confereix a la víctima un estatut integral de protecció que incorpora un títol habilitant per a accedir a les mesures d'assistència social i, particularment, la renda activa d'inserció social, l'assistència jurídica gratuïta i especialitzada, i qualsevol altra assistència o mesura de protecció.

Una vegada més, la situació administrativa no incidirà en el dret a l'assistència integral que la llei li reconeix com a víctima de violència de gènere.

A més, la víctima estrangera en situació irregular té dret a regularitzar la seua situació per raons humanitàries, segons estableixen les normes en matèria d'estrangeria. Per a això, s'han de complir els següents requisits:

- Haver denunciat ser víctima de violència de gènere.
- Aportar l'Ordre de Protecció o un Informe del Ministeri Fiscal que indique l'existència d'indícis de violència de gènere.

## **Qui pot denunciar?**

Qualsevol persona pot fer un pas endavant i denunciar situacions de violència. La principal protagonista per a reportar és la víctima directa de l'agressió, qui té tot el dret i suport per a fer-ho. No obstant això, també es reconeix que qualsevol persona que tinga coneixement del delictes, ja siga testimoni directe o informat, pot intervenir i comunicar el que sap. La policia, els serveis mèdics, els serveis socials i les autoritats judicials estan disponibles com a recursos per a les persones que desitgen presentar una denúncia i buscar assistència i justícia. La col·laboració de la comunitat en general és fonamental per a abordar i erradicar la violència de gènere.

## **Quins avantatges té per a la dona denunciar el maltractament?**

Denunciar el maltractament brinda a les dones l'oportunitat de posar fi a l'abús i la humiliació que han suportat, marcant el començament d'un procés per a alliberar-se de l'opressió. En fer aquest pas valent, s'obren les portes per a deixar enrere la por i el temor que han dominat les seues vides, permetent-les recuperar el control sobre el seu benestar emocional i físic.

A més, denunciar el maltractament és un acte que impulsa a les dones a aprendre a ser lliures i responsables de les seues pròpies vides. En trencar amb el control exercit sobre elles, s'obre la possibilitat de reconstruir les relacions amb la família i amics, enfortint els llaços que la violència podia haver afectat. Aquest pas valent també marca l'inici d'una nova vida, on les dones deixen de viure sota l'ombra del control, sense haver de demanar permís i alliberant-se dels sentiments de culpa que sovint acompanyen les situacions de violència de gènere.

## **Què puc fer si és una altra dona qui està patint violència?**

Quan una amiga o familiar ha patit o està patint violència de gènere, és fonamental brindar-li suport i ser una font de fortalesa en el seu procés de recuperació. El primer objectiu ha de ser acompanyar-la en el procés perquè pugua reconèixer la situació que viu i travessar-la fins que aconseguisca eixir d'ella i deixar-la enrere. Tots els casos són diferents i depenen de la persona, la seua xarxa de suport, les seues eines, la seua situació actual, l'agressor o el tipus de violència.

Escoltar és la primera i més important acció que realitzarem perquè la persona se senta compresa i pugua tindre un espai que li brinde seguretat i confiança. Consisteix a permetre-li que ens compartisca el que desitge sense interrupcions, preguntes o judicis. Acceptar el seu relat sense posar-lo en dubte és fonamental, així com respectar els seus temps i decisions.

No implica pensar igual que la persona, sinó comprendre sense jutjar, sense oferir solucions i assegurant-li que pot comptar amb el nostre suport. Pot arribar a ser difícil entendre per què algú diu que estima a una persona que la maltracta.

Ajudar la persona a reconèixer que és víctima de violència és difícil. En lloc de dir-li el que ha de fer i imposar solucions, oferim companyia i un espai segur sense judicis. Ajudem-la a comprendre que no és culpable, sinó víctima, i que eixir de la violència és possible. Acompanyar-la en el seu procés és fonamental per a la seua recuperació i empoderament.

## **Acabe d'arribar a Espanya, ara què?**

L'experiència migratòria, especialment per a les dones que han decidit començar una nova vida a Espanya, està intrínsecament vinculada a la necessitat d'obtenir informació sobre els primers passos en arribar al país. No obstant això, aquest viatge no està exempt de reptes, i per a les dones migrants, la realitat es complica encara més en enfrontar-se a diferents tipus de violència.

Des de qüestions pràctiques, com la cerca d'habitatge i empadronament, fins a aspectes més complexos com la regulació de la seua documentació, aquestes dones es troben en un camí on la vulnerabilitat s'entrellaça amb la necessitat d'integrar-se en la societat d'acollida.

Abordar aquests aspectes quotidians es converteix en una tasca essencial, no sols per a garantir un començament estable i segur al país, sinó també per a crear un entorn que protegisca les dones migrants de les diverses formes de violència que puguen experimentar durant aquest procés d'adaptació.

### **Com m'empadrone?**

El primer pas i un dels més importants és empadronar-se. L'empadronament és la inscripció en el Padró Municipal, on es registren les persones que viuen en un territori. Per a fer-ho, busca el Padró Municipal més pròxim al domicili (es recomana sol·licitar Cita Prèvia). És un pas important perquè servirà com a prova per a demostrar el temps que has viscut a Espanya. A més, estar empadronada et permet:

- Sol·licitar la regularització o els permisos de residència i treball.
- Sol·licitar la reagrupació familiar del teu cònjuge o fills/es.
- Sol·licitar la targeta sanitària.
- Accedir a serveis i ajudes socials.
- Homologar títols.
- Matricular als teus fills/es en un centre educatiu.
- Tràmits per aconseguir els papers definitius.

El padró s'ha de renovar cada dos anys per a persones estrangeres no comunitàries. En el cas de no poder empadronar-te en el domicili d'habitatge, has d'acudir a Serveis Socials per a acreditar-ho.

### **Regularització Documental**

En aquesta secció s'ofereixen recursos que poden ajudar a buscar i obtenir la documentació necessària, proporcionant una orientació general sobre els requisits necessaris:

- **Arrelament social:**  
Haver romàs amb caràcter continu a Espanya durant un període mínim de tres anys i comptar amb un precontracte o contracte de treball indefinit signat pel treballador i ocupador, o bé tindre vincles familiars a Espanya, o bé, presentar un informe que acredite la seua integració social, emès per la Comunitat Autònoma.
- **Arrelament laboral:**  
Haver romàs amb caràcter continu a Espanya durant un període mínim de dos anys i demostrar l'existència de relacions laborals la durada de les quals no siga inferior a sis mesos.

- Arrelament per col·laboració amb autoritats administratives o interès públic:  
Haver col·laborat amb l'administració laboral, acreditant a la Inspecció de Treball i Seguretat Social haver estat treballant en situació irregular durant un període mínim de 6 mesos en l'últim any.
- Arrelament familiar:  
Ser pare o mare d'un menor de nacionalitat espanyola, ser cònjuge o parella de fet o ascendent acreditat/a de ciutadà/a de nacionalitat espanyola, o bé ser fill/a de pare o mare que hagueren estat originàriament espanyols.
- Arrelament per a la formació:  
Haver romàs de forma continuada durant dos anys a Espanya i comprometre's a realitzar una formació reglada després de la qual es presentarà sol·licitud d'autorització de residència i treball juntament amb un contracte davant l'Oficina d'Estrangeria.
- Autorització de residència per raons humanitàries:  
Ser víctima de delictes contra els drets dels treballadors, delictes en els quals haja concorregut la circumstància agreujant de comissió per motius racistes, o bé ser víctima de conductes violentes exercides en l'entorn familiar, o bé haver patit malaltia sobreenfada de caràcter greu que requereisca tractament mèdic especialitzat, no accessible al seu país d'origen, o tractar-se de persones el trasllat de les quals al país d'origen implique un perill per a la seua seguretat o la de la seua família.
- Dones estrangeres víctimes de violència de gènere:  
Haver denunciat ser víctima de violència de gènere o de violència sexual, aportant ordre de protecció, o informe del Ministeri Fiscal que indique l'existència d'indis d'aquesta. Per a la concessió definitiva es requerirà que el procediment penal concloga amb sentència condemnatòria o amb una resolució judicial de la qual es deduisca que la dona ha estat víctima de violència de gènere o de violència sexual.
- Asil i Refugi:  
Les persones que escapen a causa de la violència o la persecució dels seus països d'origen o residència deuen, a la seua arribada al país d'acollida (en aquest cas Espanya) sol·licitar individualment protecció internacional.
- Reagrupació familiar:  
Es tracta d'una autorització de residència temporal que es podrà concedir als familiars dels estrangers residents a Espanya, en virtut del dret a la reagrupació familiar. Es podran reagrupar al cònjuge o parella, fills o ascendents.
- Targeta residència de familiar comunitari:  
Ser membre de la família d'un ciutadà d'un Estat membre de la UE, que no ostente la nacionalitat d'un d'aquests Estats, quan li acompanyen o es reunisquen amb ell.

## **Contactes de Suport**

A continuació, et mostrarem diversos telèfons als quals pots trucar i denunciar en cas de patir violència de gènere:



- Si necessites atenció urgent a conseqüència de violència física o sexual has de telefonar immediatament al 112.

- Si busques informació i assessoria, tant jurídica com psicològica, sobre com actuar enfront de la violència de gènere que estàs patint has de telefonar al 016, una línia gratuïta que funciona les 24 hores i els 365 dies de l'any.

- També pots trobar informació i assessoria via WhatsApp a través del 600 000 016.

- Escriure al correu electrònic: [016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)

- Per a trucar a la Policia Nacional fes-ho a través del 091.

- Per a cridar a la Guàrdia Civil fes-ho a través del 062.

- Descarrega a través del següent codi QR l'aplicació de Alertcops. En cas que et trobes en perill, envia un senyal d'alerta a la policia amb la teva geolocalització.

(Inserir codi QR)

- A més a més, podràs consultar la pàgina web d'AESCO a través d'aquest codi QR, on trobaràs informació més detallada:

A continuació, trobaràs números de contacte que et poden ajudar en les següents ciutats d'Espanya:

Madrid

- Unitat d'Atenció a la Violència. Telèfon: 91 480 12 56. Correu: [atencionviolencia@madrid.es](mailto:atencionviolencia@madrid.es)

- Servei d'Atenció a Dones Víctimes de Violència de Gènere SAVG 24 hores. Telèfon: 900 222 100. Correu: [savg24h@madrid.es](mailto:savg24h@madrid.es)

- Punt Municipal II. Telèfon: 91 472 20 01. Correu: [puntomunicipalop2@madrid.es](mailto:puntomunicipalop2@madrid.es)

- Información Especializada (Mujer). Telèfon: 012. Correo: atencionalciudadano@012.madrid.org

- Orientació Jurídica Especialitzada. Telèfon: 91 720 62 47. Correu: soj@madrid.org

- Centre d'Atenció Integral a Dones Víctimes d'Agressió Sexual - CIMASCAM. Telèfon: 91 534 09 22. Correu: cimascam@madrid.org

## Barcelona

- Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida (SARA). Telèfon: 900 922 357. Correu: sara@bcn.cat

- Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB). Telèfon: 900 703 030.

- Atenció a Dones en Situació de Violència. Telèfon: 900 900 120. WhatsApp: 671 778 540. Correu: 900900120@gencat.cat

- Servei d'Intervenció Especialitzada (SIE). Telèfon: 936 398 589 / 603 411 535. Correu: bustia.sieraval@gencat.cat

- Oficines d'Atenció a les Víctimes del Delicte. Telèfon: 900 121 884. Correu: victimabarcelona.dj@gencat.cat

## València

- Oficina de Denúncies y Assistència a las Víctimes de Violència de Gènere. Telèfon: 900 50 55 50. Correu: oficinadenuncias@gva.es

- Centre de la Dona 24 hores (de l'Institut de la Dona). Telèfon: 900 58 08 88. Correu: centromujer\_valencia@gva.es

- Jutjats de Violència sobre la Dona. Telèfon: 961 92 92 92.

- Unitat de Prevenció, Assistència y Protecció contra els Maltractes a la Dona (UPAP).

Telèfon: 963 539 651. Correu: [upa.proteccion.valencia@policia.es](mailto:upa.proteccion.valencia@policia.es)

- Servei d'Atenció a la Dona (SAM). Policia Nacional. Telèfon: 963 539 651.

- Grup d'Actuació contra los Maltractes (GAMA). Policia Local. Telèfon: 963 730 515.

## Bilbao

- Servei d'Atenció Telefónica a les Dones Víctimes de la Violència contra les Dones. Telèfon: 900 840 111.

- Servei d'Atenció a la Víctima (SAV). Telèfon: 900 400 028. Correu: [sav48-1@justizia.eus](mailto:sav48-1@justizia.eus)

- Atenció Especialitzada en Violència de Gènere. Telèfon: 944 204 838. Correu: [berdintasuna@bilbao.eus](mailto:berdintasuna@bilbao.eus)

- Servei Municipal d'Urgències Socials (SMUS). 944 701 460.

- Jutjat de Guàrdia. 944 016 481.

## Saragossa

- Servei d'Atenció Integral a la Violència de Gènere. Telèfon: 976 726 040. Correu: [casamujer@zaragoza.es](mailto:casamujer@zaragoza.es)

- Telèfon 24 hores de l'Institut Aragonès de la Dona. Telèfon: 900 504 405.

- Oficina d'Assistència a les Víctimes. Telèfon: 976 208 459. Correu: [oav.justicia.zgz@aragon.es](mailto:oav.justicia.zgz@aragon.es)

## Sevilla

- Informació a la dona. Telèfon: 900 200 999.

- Servicio de Asistencia a Víctimas a Andalucía (SAVA). Telèfon: 955 005 010. Correu: sava.sevilla.iuse@juntadeandalucia.es

- Instituto Andalús de la Dona (IAM). Telèfon: 955 035 957. Correu: cmujer.sevilla.iam@juntadeandalucia.es

- Centres Integrals d'Atenció a la Dona (CIAM). Telèfon: 955 472 624. Correu: atención.mujer@sevilla.org

- Asistencia a Dones Víctimes d'Agressions Sexuals. AMUVI. 955 513 090. - Jutjat de Violència sobre la Dona. Telèfon: 954 787 917.

- Policia Judicial de Sevilla. Grup II de Protecció Familiar. Telèfon: 955 473 980.

- Servei d'Atenció a la Família (SAF). Policia Nacional. Telèfon: 954 289 313.

Ara que coneixes tota la informació, et deixem aquest espai per a que prengues notes o reflexions sobre la teva pròpia situació. Estem ací per a tu!

(Deixar diverses fulles amb espai per a escriure)