



**INSPIRACIÓN PARA  
MUJERES VIAJERAS**

# EL ARTE DE NAVEGAR

*la vida*



CONSTRUYENDO SOCIEDADES  
LIBRES DE VIOLENCIA  
CONTRA LAS MUJERES  
INMIGRANTES

Una mirada en clave  
Interseccional: género,  
origen y clase social



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO





# INTRODUCCIÓN

Bienvenida a esta guía, un espacio diseñado especialmente para ti, una mujer migrante que, como todas nosotras, ha atravesado desafíos únicos y valientes. Queremos que sepas que esta guía es tuya, es personal y está hecha con el propósito de ofrecerte apoyo, conocimiento y la seguridad de que no estás sola en este viaje.

Entendemos que tu camino puede haber estado marcado por la incertidumbre, la adaptación a un nuevo entorno y, posiblemente, la lucha contra situaciones de violencia. Queremos que sientas que esta guía es como un cálido abrazo, como una conversación con amigas que te comprenden, que han vivido experiencias similares y que desean acompañarte en tu búsqueda de una vida libre de violencia.

Cada una de nosotras es única, con nuestra propia historia y desafíos. Por eso, esta guía aborda una variedad de temas como la violencia de género, la violencia sufrida durante y tras el proceso migratorio como mujeres, cómo identificar señales de abuso, cómo buscar apoyo y cómo apoyar a alguien que sufre violencia.

Sabemos lo confuso que puede ser llegar a un nuevo país y no saber por dónde empezar todos los trámites administrativos necesarios. Situación que supone una barrera para el acceso a los derechos y la lucha contra la violencia, por lo que te proporcionaremos información valiosa sobre el proceso de regularización documental en España.

Queremos que sientas que esta guía es un recurso valioso y personal, diseñado para ti y por mujeres como tú, que han superado desafíos similares.

“  
Tu historia es importante, tu valía es  
innegable y mereces una vida sin  
violencia.  
”



## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN MUJERES MIGRANTES?

Son actos de violencia que afectan específicamente a mujeres que han migrado a otro país o lugar. Estas formas de violencia incluyen cualquier acto que perjudique a las mujeres migrantes debido a su género, raza y clase. Aunque tanto los hombres como las mujeres emigran, el fenómeno no afecta a unos y otros por igual. Ya sea si migran de forma regular o irregular, los datos indican que las mujeres migrantes corren un gran riesgo de ser víctimas de actos de violencia, incluida de género, explotación, trata, esclavitud o detenciones. Esta violencia puede estar agravada por desafíos como:

- Barreras lingüísticas
- Situación administrativa
- Dependencia económica
- Desconocimiento de las leyes del país de acogida
- Falta de información
- Escasez de redes de apoyo
- Duelo migratorio
- Miedo a ser expulsadas del país



## ¿QUÉ TIPOS DE VIOLENCIA SE PUEDE SUFRIR?

En este apartado, se examinarán los diferentes tipos de violencia que pueden afectar a las mujeres de manera general y, de forma más específica, a las mujeres migrantes. Comprender estas diversas manifestaciones de la violencia es esencial para tomar decisiones y buscar apoyo en situaciones similares, ya que la violencia puede surgir no sólo de parejas o exparejas, sino también de compañeros de trabajo, empleadores o cualquier miembro de la sociedad.

- **Violencia física:** Agresiones físicas que pueden incluir golpes, patadas, empujones o cualquier forma de daño corporal.
- **Violencia psicológica:** Tácticas emocionales y mentales para controlar, humillar o atemorizar a una mujer, como insultos, amenazas, manipulación emocional o aislamiento social.
- **Violencia sexual:** Actos sexuales no consensuados o coercitivos, como la violación, el acoso sexual, tocamientos, privaciones de la intimidad, la presión para participar en actividades sexuales no deseadas e incluso un comentario de índole sexual inapropiado y no consentido.

- **Violencia económica:** Control de los recursos financieros de la mujer, limitando su independencia económica, como negar el acceso al dinero, la destrucción de propiedades o el control sobre su salario.
- **Violencia vicaria:** El agresor utiliza a los/as hijos/as de la víctima como una herramienta para ejercer control, poder o coerción sobre ella.
- **Violencia institucional:** Discriminación y abuso que pueden provenir de instituciones o sistemas, como barreras lingüísticas en el acceso a servicios, cuestionar el relato de las víctimas o la falta de protección a mujeres denunciantes de violencia de género.
- **Violencia en el ámbito laboral:** Abuso en el lugar de trabajo, como salarios injustos, explotación laboral o acoso por parte de empleadores o compañeros. Aunque una persona se encuentre en situación administrativa irregular, tiene los mismos derechos laborales que cualquier persona con DNI o con NIE.
- **Violencia en la educación:** Barreras en el acceso a la educación, ya sea por discriminación en el sistema escolar, falta de recursos adaptados a las necesidades migratorias o restricciones para obtener reconocimiento de títulos y credenciales.



- Violencia en el acceso a la vivienda: Discriminación en la búsqueda de vivienda, ya sea a través de prácticas discriminatorias por parte de arrendadores, segregación en vecindarios o condiciones de vivienda precarias.
- Violencia migratoria: Abuso relacionado con el proceso migratorio, como el tráfico de personas, la detención en centros de inmigración o el abuso por parte de traficantes de personas.



## ¿QUÉ HECHOS SE PUEDEN DENUNCIAR?

Reconocer qué situaciones son denunciables es esencial para crear conciencia sobre la importancia de poner fin a cualquier forma de violencia que puedas sufrir como mujer migrante. A continuación, exploraremos algunos de los hechos que pueden ser objeto de denuncia:

- **Amenazas:** Las amenazas, ya sean verbales, escritas o a través de medios electrónicos. Pueden ser amenazas de causar daño físico, de daño directo a los hijos para afectar a la madre, de desalojo del lugar de residencia de manera injustificada por parte del arrendador, de deportación para silenciar denuncias o resistencia, entre otras.
- **Coacciones:** Las coacciones implican presionar, obligar o manipular a una mujer para que haga algo en contra de su voluntad. Las más comunes son la manipulación emocional utilizando a los/as hijos/as y su custodia como herramienta de control, el abuso por parte de traficantes de personas, el trato desigual en el sistema educativo, entre otras.
- **Agresiones físicas:** Las agresiones físicas, incluso si no producen lesiones graves, son absolutamente denunciables.

Entre ellas están los golpes, bofetadas, patadas, daño a la propiedad personal, restricción física, encierro involuntario, entre otras.

- Agresiones sexuales: Las agresiones sexuales, que incluyen violación, abuso sexual, acoso sexual o agresión sexual tanto por parte de la pareja como en el trabajo o en cualquier entorno social; la coacción para participar en actividades sexuales no deseadas; e incluso comentarios inapropiados o chistes de índole sexual no consensuados.



## ¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA?

Abordar y superar una situación de violencia es un proceso valiente y fundamental, y un paso esencial en este camino es la denuncia. Aunque pueda parecer aterrador, la denuncia desencadena mecanismos de protección cruciales de la Administración de Justicia. Para llevar a cabo este paso, contar con apoyo y asesoramiento adecuados es esencial.

Si tienes lesiones físicas o psíquicas o crees que puedes tenerlas, dirígete al centro de salud o al servicio de urgencias de algún hospital. Si eres extranjera y aún no has solicitado la tarjeta sanitaria, no te preocupes, también te atenderán.

Deberás solicitar atención médica, un reconocimiento completo y el duplicado del informe médico o parte de asistencia en el que consten las lesiones. Puedes manifestar al personal sanitario cómo se han producido las lesiones y quién las ha causado, así como la relación que tienes con el agresor.

Después, se requiere presentar una denuncia o presentar una orden de protección en el caso de violencia de género. a presentación de una denuncia es un paso crucial en la

búsqueda de ayuda y justicia.

Saber dónde realizar este proceso puede marcar la diferencia en la respuesta y apoyo que se recibe. Los lugares para presentar una denuncia son:

- Comisaría de Policía Nacional.
- Puesto de la Guardia Civil.
- Juzgado de guardia.
- Oficina de la Policía Local: cuando es urgente y no hay comisaría de Policía Nacional, cuartel de la Guardia Civil o juzgado de guardia.

Si se va a denunciar una situación de racismo, robo, pérdida de documentos o cualquier otro tipo de denuncia y la persona está en una situación administrativa irregular, lo recomendable es acudir al Juzgado de guardia y no a la Policía. Serán de ayuda las grabaciones de audio y/o video y otras pruebas. Si hay personas que puedan y quieran testificar, toma sus datos como nombre y teléfono de contacto. Además, para interponer la denuncia se puede solicitar un abogado de oficio.



## ¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA?

Inicialmente, se recomienda contactar con los servicios de emergencia (091, 092, 112 o 062). Posteriormente:

- No es recomendable que regreses o permanezcas en tu domicilio, lo **más** conveniente es que acudas sin lavarte y con la misma ropa que llevabas en el momento de la **agresión** a las fuerzas de seguridad o al centro sanitario **más próximo**.
- Desde estos **ámbitos** se **derivará** el caso y te **acompañarán** a los servicios pertinentes.
- Se puede solicitar que la denuncia sea tomada por personal femenino, en privado y sin demoras innecesarias.
- Se puede exigir el reconocimiento ginecológico también en privado y que la toma de muestras biológicas, la del tratamiento preventivo del embarazo y de enfermedades de **transmisión** sexual, se hagan lo antes posible.



## ¿QUÉ HACER SI SUFRO VIOLENCIA EN EL TRABAJO?

Recuerda, como trabajadora, tienes derechos fundamentales que garantizan condiciones laborales justas y equitativas. Tienes derecho a contar con un contrato por escrito, aunque también es válido un contrato verbal según la legislación. Desde la primera hora de trabajo, incluso durante el periodo de prueba, debes estar dada de alta legalmente. Además, se te garantiza una remuneración que no puede ser inferior al Salario Mínimo Interprofesional, proporcional a las horas laboradas. Asimismo, en caso de trabajar horas extras más allá de las especificadas en el contrato, tienes derecho a recibir el pago correspondiente por estas horas adicionales. Estos derechos son fundamentales para asegurar condiciones laborales justas y dignas.

Para presentar una denuncia si sufres algún tipo de discriminación o violencia en el trabajo, debes acudir a la oficina de Inspección Provincial de Trabajo y Seguridad Social. Una vez allí, podrás denunciar al empleador.

En la actualidad no existe ninguna forma regulada que permita acceder a un empleo a las personas en situación administrativa irregular.

Sin embargo, aunque una persona se encuentre en esta condición, tiene los mismos derechos laborales que cualquier persona con DNI o con NIE. Incluyendo el acceso a recursos para denunciar abusos y explotación laboral.

Si has sufrido acoso sexual en el trabajo, se recomienda:

- Informar al comité de empresa, a la representación legal de la plantilla o a los sindicatos, que se encargarán de iniciar los trámites jurídicos pertinentes.
- Solicitar apoyo psicológico.
- Denunciar la situación:
  - ❖ A la Inspección de Trabajo.
  - ❖ Al Juzgado de lo penal.
  - ❖ Al juzgado de lo social.





## ¿QUÉ HACER SI SUFRO VIOLENCIA DE GÉNERO?

Un recurso invaluable para dar este primer paso es buscar orientación. Diversas ONG y puntos de la administración pública están dedicados específicamente a brindar el respaldo necesario para las mujeres migrantes o víctimas de violencia.

Estos lugares, no solo ofrecen un espacio seguro y confidencial, sino que también cuentan con profesionales capacitadas que pueden proporcionar información detallada sobre el proceso de denuncia, brindando orientación sobre los pasos a seguir en el proceso legal, apoyo emocional, asesoramiento psicológico y servicios integrales que abordan las diversas necesidades de las mujeres en estas situaciones. Al final de esta guía encontrarás una serie de entidades y lugares a los que acudir si lo necesitas.

Las mujeres migrantes en situación administrativa irregular que denuncien una agresión de violencia de género no estarán sujetas a la apertura de un expediente sancionador mientras no haya sentencia firme.

### Derechos de las mujeres víctimas de violencia de género:

- Medidas de protección y seguridad.
- Asistencia social integral.
- Asistencia jurídica gratuita en todos los procesos y procedimientos directos o indirectos relacionados con la violencia sufrida.

### Prestaciones a las que puede acceder:

- Ingreso Mínimo Vital.
- Renta Activa de Inserción.
- Ayuda del art. 27 LOVG o ayuda de pago único.
- Anticipo de fondo de garantía de pago de alimentos.
- Derecho al reconocimiento de pensión de viudedad en supuestos de violencia de género, siempre y cuando puedan acreditar su condición de víctimas de violencia de género en el momento de la separación judicial o el divorcio.



## ¿QUÉ ES UNA ORDEN DE PROTECCIÓN?

Es un instrumento legal diseñado para proteger a las víctimas de violencia de género frente a todo tipo de agresiones. La Orden de Protección podrá ser solicitada por la víctima o por aquellas personas que tengan con ella alguna relación de parentesco o afectividad. Puede presentarse en cualquier Comisaría de Policía, puesto de la Guardia Civil o dependencias de las Policías Autonómicas o Locales; en el Juzgado o Fiscalía; en las Oficinas de Atención a la Víctima; en los servicios sociales o instituciones asistenciales dependientes de las Administraciones Públicas; o en los Servicios de Orientación Jurídica de los Colegios de Abogados.

Una vez recibida la solicitud, ésta será remitida al Juzgado de Guardia. Siempre que el Juez de Guardia lo considere procedente, en función de la gravedad de los hechos y de la necesidad de protección integral de la víctima, podrá adoptar alguna de las medidas cautelares legalmente previstas como: prisión provisional, prohibición de aproximación, prohibición de residencia, prohibición de comunicación o cualquier otra.

Posteriormente, la víctima o su representante legal debe solicitar medidas provisionales de carácter civil.

Estas medidas podrán consistir en la atribución del uso y disfrute de la vivienda familiar, la determinación del régimen de custodia, visitas, comunicación y estancia con los hijos/as, el régimen de prestación de alimentos y cualquier disposición que se considere oportuna a fin de apartar al menor de un peligro. Las medidas de naturaleza civil deberán ser solicitadas por la víctima o su representante legal, o bien por el Ministerio Fiscal cuando existan hijos menores o incapaces.

La Orden de Protección emitida por el Juez confiere a la víctima un estatuto integral de protección que incorpora un título habilitante para acceder a las medidas de asistencia social y, particularmente, la renta activa de inserción social, la asistencia jurídica gratuita y especializada, y cualquier otra asistencia o medida de protección.

Una vez más, la situación administrativa no va a incidir en el derecho a la asistencia integral que la ley le reconoce como víctima de violencia de género.

Además, la víctima extranjera en situación irregular tiene derecho a regularizar su situación por razones humanitarias, según establecen las normas en materia de extranjería. Para ello, se deben cumplir los siguientes requisitos:

- Haber denunciado ser víctima de violencia de género.
- Aportar la Orden de Protección o un Informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de violencia de género.



## ¿QUIÉN PUEDE DENUNCIAR?

Cualquier persona puede dar un paso adelante y denunciar situaciones de violencia. La principal protagonista para reportar es la víctima directa de la agresión, quien tiene todo el derecho y apoyo para hacerlo. Sin embargo, también se reconoce que cualquier persona que tenga conocimiento del delito, ya sea testigo directo o informado, puede intervenir y comunicar lo que sabe. La policía, los servicios médicos, los servicios sociales y las autoridades judiciales están disponibles como recursos para quienes deseen presentar una denuncia y buscar asistencia y justicia. La colaboración de la comunidad en general es fundamental para abordar y erradicar la violencia de género.



## ¿QUÉ VENTAJAS TIENE PARA LA MUJER DENUNCIAR EL MALTRATO?

Denunciar el maltrato brinda a las mujeres la oportunidad de poner fin al abuso y la humillación que han soportado, marcando el comienzo de un proceso para liberarse de la opresión. Al dar este paso valiente, se abren las puertas para dejar atrás el miedo y el temor que han dominado sus vidas, permitiéndoles recuperar el control sobre su bienestar emocional y físico.

Además, denunciar el maltrato es un acto que impulsa a las mujeres a aprender a ser libres y responsables de sus propias vidas. Al romper con el control ejercido sobre ellas, se abre la posibilidad de reconstruir las relaciones con la familia y amigos, fortaleciendo los lazos que la violencia pudo haber afectado. Este paso valiente también marca el inicio de una nueva vida, donde las mujeres dejan de vivir bajo la sombra del control, sin tener que pedir permiso y liberándose de los sentimientos de culpa que a menudo acompañan a las situaciones de violencia de género.



## ¿QUÉ PUEDO HACER SI ES OTRA MUJER LA QUE ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA?

Cuando una amiga o familiar ha sufrido o está sufriendo violencia de género, es fundamental brindarle apoyo y ser una fuente de fortaleza en su proceso de recuperación. El primer objetivo debe ser acompañarla en el proceso para que pueda reconocer la situación que vive y superarla hasta que logre salir de ella y dejarla atrás. Todos los casos son distintos y dependen de la persona, su red de apoyo, sus herramientas, su situación actual, el agresor o el tipo de violencia.

Escuchar es la primera y más importante acción que realizaremos para que la persona se sienta comprendida y pueda tener un espacio que le brinde seguridad y confianza. Consiste en permitirle que nos comparta lo que desee sin interrupciones, preguntas o juicios. Aceptar su relato sin ponerlo en duda es fundamental, así como respetar sus tiempos y decisiones.

No implica pensar igual que la persona, sino comprender sin juzgar, sin ofrecer soluciones y asegurándole que puede contar con nuestro apoyo. Puede ser difícil entender por qué alguien dice amar a alguien que la maltrata.

Ayudar a la persona a reconocer que es víctima de violencia es difícil. En lugar de imponer soluciones, ofrezcamos compañía y un espacio seguro sin juicios. Ayudémosla a comprender que no es culpable, sino víctima, y que salir de la violencia es posible. Acompañarla en su proceso es fundamental para su recuperación y empoderamiento.





## ACABO DE LLEGAR A ESPAÑA, ¿AHORA QUÉ?

La experiencia migratoria, especialmente para las mujeres que han decidido comenzar una nueva vida en España, está intrínsecamente vinculada a la necesidad de obtener información sobre los primeros pasos al llegar al país. No obstante, este viaje no está exento de desafíos, y para las mujeres migrantes, la realidad se complica aún más al enfrentarse a distintos tipos de violencia.

Desde cuestiones prácticas como la búsqueda de vivienda y empadronamiento hasta aspectos más complejos como la regulación de su documentación, estas mujeres se encuentran en un camino donde la vulnerabilidad se entrelaza con la necesidad de integrarse en la sociedad de acogida.

Abordar estos aspectos cotidianos se convierte en una tarea esencial no solo para garantizar un comienzo estable y seguro en el país, sino también para crear un entorno que proteja a las mujeres migrantes de las diversas formas de violencia que puedan experimentar durante este proceso de adaptación.



## ¿CÓMO ME EMPADRONO?

El primer paso y uno de los más importantes es empadronarse. El empadronamiento es la inscripción en el Padrón Municipal, donde se registran las personas que viven en un territorio. Para hacerlo, busca el Padrón Municipal más cercano al domicilio (se recomienda solicitar Cita Previa). Es un paso importante porque servirá como prueba para demostrar el tiempo que llevas viviendo en España. Además, estar empadronada te permite:

- Solicitar la regularización o permisos de residencia y trabajo.
- Solicitar la reagrupación familiar de su cónyuge o hijos/as.
- Solicitar la tarjeta sanitaria.
- Acceder a servicios y ayudas sociales.
- Homologar títulos.
- Matricular a sus hijos/as en un centro educativo.
- Trámites para conseguir los papeles definitivos.

El padrón se debe renovar cada dos años para personas extranjeras no comunitarias. En el caso de no poder empadronarse en el domicilio de vivienda, debes acudir a Servicios Sociales para acreditarlo.



## REGULARIZACIÓN DOCUMENTAL

En esta sección se ofrecen recursos que pueden ayudar a buscar y obtener la documentación necesaria, proporcionando una orientación general sobre los requisitos necesarios:

- Arraigo social:

Haber permanecido con carácter continuado en España durante un periodo mínimo de tres años y contar con un precontrato o contrato de trabajo indefinido firmado por el trabajador y empleador, o bien tener vínculos familiares en España, o bien, presentar un informe que acredite su integración social emitido por la Comunidad Autónoma.

- Arraigo laboral:

Haber permanecido con carácter continuado en España durante un periodo mínimo de dos años y demostrar la existencia de relaciones laborales cuya duración no sea inferior a seis meses.

- Arraigo por colaboración con autoridades administrativas o interés público:

Haber colaborado con la administración laboral, acreditando ante la Inspección de Trabajo y Seguridad Social haber estado

trabajando en situación irregular durante un periodo mínimo de 6 meses en el último año.

- **Arraigo familiar:**

Ser padre o madre de un menor de nacionalidad española, ser cónyuge o pareja de hecho o ascendiente acreditado/a de ciudadano/a de nacionalidad española, o bien ser hijos/as de padre o madre que hubieran sido originariamente españoles.

- **Arraigo para la formación:**

Haber permanecido de forma continuada durante dos años en España y comprometerse a realizar una formación reglada tras la que se presentará solicitud de autorización de residencia y trabajo junto con un contrato ante la Oficina de Extranjería.

- **Autorización de residencia por razones humanitarias:**

Ser víctima de delitos contra los derechos de los trabajadores, delitos en los que haya concurrido la circunstancia agravante de comisión por motivos racistas, o bien ser víctima de conductas violentas ejercidas en el entorno familiar, o bien haber sufrido enfermedad sobrevenida de carácter grave que requiera tratamiento médico especializado, no accesible en su país de origen o tratarse de personas cuyo traslado al país de origen implique un peligro para su seguridad o la de su familia.

- Mujeres extranjeras víctimas de violencia de género:

Haber denunciado ser víctima de violencia de género o de violencia sexual, aportando orden de protección, o informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de la misma. Para la concesión definitiva se requerirá que el procedimiento penal concluya con sentencia condenatoria o con una resolución judicial de la que se deduzca que la mujer ha sido víctima de violencia de género o de violencia sexual.

- Asilo y Refugio:

Las personas que escapan a causa de la violencia o la persecución de sus países de origen o residencia deben, a su llegada al país de acogida, en este caso España, solicitar individualmente protección internacional.

- Reagrupación familiar:

Se trata de una autorización de residencia temporal que se podrá conceder a los familiares de los extranjeros residentes en España, en virtud del derecho a la reagrupación familiar. Se podrán reagrupar al cónyuge o pareja, hijos o a ascendientes.

- Tarjeta residencia de familiar comunitario:

Ser miembro de la familia de un ciudadano de un Estado miembro de la U.E., que no ostenten la nacionalidad de uno de dichos Estados, cuando le acompañen o se reúnan con él.



## CONTACTOS DE APOYO

A continuación, te mostramos varios teléfonos a los que puedes llamar y denunciar en caso de sufrir violencia de género:

- Si necesitas atención urgente como consecuencia de violencia física o sexual debes llamar inmediatamente al 112.
- Si buscas información y asesoría, tanto jurídica como psicológica, sobre cómo actuar frente a la violencia de género que estás sufriendo, debes llamar al 016, una línea gratuita que funciona las 24 horas y los 365 días del año.
- También puedes encontrar información y asesoría vía WhatsApp a través del 600 000 016.
- Escribir al correo electrónico: 016-online@igualdad.gob.es
- Para llamar a la Policía Nacional hazlo a través del 091.
- Para llamar a la Guardia Civil hazlo a través del 062.

## CONTACTOS DE APOYO

Descarga a través del siguiente código QR la aplicación de Alertcops. En caso de que te encuentres en peligro, este envía una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.



Además, puedes consultar la página web de AESCO a través de este código QR, donde aparece información más detallada:



A continuación, encontrarás números de contacto que te pueden ayudar en las siguientes ciudades de España:





## Madrid

- Unidad de Atención a la Violencia. **Teléfono:** 91 480 12 56. **Correo:** [atencionviolencia@madrid.es](mailto:atencionviolencia@madrid.es)
- Servicio de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género SAVG 24 horas.  
**Teléfono:** 900 222 100. **Correo:** [savg24h@madrid.es](mailto:savg24h@madrid.es)
- Punto Municipal II. **Teléfono:** 91 472 20 01.  
**Correo:** [puntomunicipalop2@madrid.es](mailto:puntomunicipalop2@madrid.es)
- Información Especializada (Mujer). **Teléfono:** 012.  
**Correo:** [atencionalciudadano@012.madrid.org](mailto:atencionalciudadano@012.madrid.org)
- Orientación Jurídica Especializada.  
**Teléfono:** 91 720 62 47. **Correo:** [soj@madrid.org](mailto:soj@madrid.org)
- Centro de Atención Integral a Mujeres Víctimas de Agresiones Sexuales - CIMASCAM. **Teléfono:** 91 534 09 22.  
**Correo:** [cimascam@madrid.org](mailto:cimascam@madrid.org)



- Servicio de Atención, Recuperación y Acogida (SARA).  
Teléfono: 900 922 357. Correo: sara@bcn.cat
- Centro de Urgencias y Emergencias Sociales de Barcelona (CUESB). Teléfono: 900 703 030.
- Atención a Mujeres en Situación de Violencia.  
Teléfono: 900 900 120. WhatsApp: 671 778 540.  
Correo: 900900120@gencat.cat
- Servicio de Intervención Especializada (SIE).  
Teléfono: 936 398 589 / 603 411 535.  
Correo: bustia.sieraval@gencat.cat
- Oficinas de Atención a las Víctimas del Delito.  
Teléfono: 900 121 884.  
Correo: victimabarcelona.dj@gencat.cat



- Oficina de Denuncias y Asistencia las Víctimas de Violencia de Género. **Teléfono:** 900 50 55 50.  
**Correo:** [oficinadenuncias@gva.es](mailto:oficinadenuncias@gva.es)
- Centro de la Mujer 24 horas (del Instituto de la Mujer).  
**Teléfono:** 900 58 08 88.  
**Correo:** [centromujer\\_valencia@gva.es](mailto:centromujer_valencia@gva.es)
- Juzgados de Violencia sobre la Mujer.  
**Teléfono:** 961 92 92 92.
- Unidad de Prevención, Asistencia y Protección contra los Malos Tratos a la Mujer (UPAP). **Teléfono:** 963 539 651.  
**Correo:** [upa.proteccion.valencia@policia.es](mailto:upa.proteccion.valencia@policia.es)
- Servicio de Atención a la Mujer (SAM). Policía Nacional.  
**Teléfono:** 963 539 651.
- Grupo de Actuación contra los Malos Tratos (GAMA).  
Policía Local. **Teléfono:** 963 730 515.



- Servicio de Atención Telefónica a las Mujeres Víctimas de la Violencia contra las Mujeres. **Teléfono:** 900 840 111.
- Servicio de Atención a la Víctima (SAV).  
**Teléfono:** 900 400 028. **Correo:** sav48-1@justizia.eus
- Atención Especializada en Violencia de Género.  
**Teléfono:** 944 204 838. **Correo:** berdintasuna@bilbao.eus
- Servicio Municipal de Urgencias Sociales (SMUS).  
**Teléfono:** 944 701 460. - Juzgado de Guardia. 944 016 481.



## Zaragoza

- Servicio de Atención Integral a la Violencia de Género.  
Teléfono: 976 726 040. Correo: [casamujer@zaragoza.es](mailto:casamujer@zaragoza.es)
- Teléfono 24 horas del Instituto Aragones de la Mujer.  
Teléfono: 900 504 405.
- Oficina de Asistencia a las Víctimas.  
Teléfono: 976 208 459.  
Correo: [oav.justicia.zgz@aragon.es](mailto:oav.justicia.zgz@aragon.es)



## Sevilla

- Información a la Mujer. **Teléfono:** 900 200 999.
- Servicio de Asistencia a Víctimas en Andalucía (SAVA).  
**Teléfono:** 955 005 010.  
**Correo:** sava.sevilla.iuse@juntadeandalucia.es
- Instituto Andaluz de la Mujer (IAM). **Teléfono:** 955 035 957. **Correo:** cmujer.sevilla.iam@juntadeandalucia.es
- Centros Integrales de Atención a la Mujer (CIAM).  
**Teléfono:** 955 472 624. **Correo:** atención.mujer@sevilla.org
- Asistencia a Mujeres Víctimas de Agresiones Sexuales. AMUVI. **Teléfono:** 955 513 090.
- Juzgado de Violencia sobre la Mujer.  
**Teléfono:** 954 787 917.
- Policía Judicial de Sevilla. Grupo II de Protección Familiar.  
**Teléfono:** 955 473 980.
- Servicio de Atención a la Familia (SAF). Policía Nacional.  
**Teléfono:** 954 289 313.



**Ahora que conoces toda la información, te dejamos este espacio para que tomes notas o reflexiones sobre tu propia situación.**

¡Estamos aquí para ti!





## NOTAS PARA MI:

"El primer amor de una mujer debe ser siempre el amor propio".





Ilustrado por: Mónica M. Armenta



**INSPIRACIÓN PARA  
MUJERES VIAJERAS**

# **EL ARTE DE NAVEGAR** *la vida*

