

#MuroDona **CARABASSES** A La Violència Masclista



Ajuntament de Muro

## ON ENS POTS TROBAR?

Serveis Socials  
Ajuntament de Muro

☎ 971 537 991

📍 C/Bernat Capó,4

Oficines  
Platja de Muro

☎ 971 891 013

📍 Avinguda  
S'Albufera, 33

Pots demanar cita de dilluns a divendres de  
**8:00 hores a 15:00 hores** a través del correu electrònic  
[serveissocialsmuro@ajmuro.net](mailto:serveissocialsmuro@ajmuro.net)

EN CAS D'EMERGÈNCIA CRIDA IMMEDIATAMENT A:

**112** Emergències

**ATENCIÓ TELEFÒNICA: 016**

També pots telefonar al Servei d'atenció telefònica i acompanyament  
**24 hores de l'IBDona**  
**971 178 989 / 639 837 476** (WhatsApp)

## ¿DÓNDE NOS PUEDES ENCONTRAR?

Servicios Sociales  
Ayuntamiento de Muro

☎ 971 537 991

📍 C/Bernat Capó,4

Oficinas  
Playa de Muro

☎ 971 891 013

📍 Avinguda  
S'Albufera, 33

Puedes pedir cita de lunes a viernes de  
**8:00 horas a 15:00 horas** a través del correo electrónico  
[serveissocialsmuro@ajmuro.net](mailto:serveissocialsmuro@ajmuro.net)

EN CASO DE EMERGENCIA LLAMA INMEDIATAMENTE A:

**112** Emergencias

**ATENCIÓN TELEFÓNICA: 016**

También puedes llamar al Servicio de atención telefónica y acompañamiento  
**24 horas del IBDona**  
**971 178 989 / 639 837 476** (WhatsApp)

Què faig si soc **víctima**  
de **violència masclista**?

Què puc fer si he **presenciat**  
o conec un cas de **violència**  
**masclista**?

• ¿Qué hago si soy **víctima**  
de **violencia machista**?

• ¿Qué puedo hacer si he  
**presenciado** o conozco un caso  
de **violencia machista**?

SI ESTÀS PATINT  
**VIOLÈNCIA,**  
RECORDA QUE...

Si estás sufriendo violencia, recuerda que...



## COM IDENTIFICAR SI ESTIC EN UN CICLE DE VIOLÈNCIA?

- Ignora o minimitza els teus sentiments amb freqüència
- T'humilia en privat o en públic (crítiques, insults, crits)
- Et pressiona i obliga a fer coses que no vols (com mantenir relacions sexuals)
- Et controla els diners, el mòbil o xarxes socials. Controla la teva forma de vestir
- T'exigeix explicacions sobre on i amb qui vas
- Destruïx els teus objectes personals
- No et "permet" treballar
- Et culpabilitza de coses que li passen o li surten malament
- T'aïlla dels teus familiars i/o amistats
- Amb freqüència amenaça amb abandonar-te, fer-te mal a tu o a la teva família
- Castiga o priva de cures a les filles i fills
- T'amenaça amb objectes o armes
- Amenaça amb treure't a les filles i fills en cas de deixar-lo
- Es penedeix dels seus actes i fa promeses de canvi que no arriben a complir-se.

Si et trobes en un cicle de violència o coneixes alguna dona que la pateix **acosta't als Serveis Socials** per poder assessorar-te i rebre el suport i assessorament que necessites. Sempre té present que no estàs sola, **el que ha ocorregut no és culpa teva**. L'únic culpable aquí és l'agressor.

## QUÈ OFERIM?

- Informació, orientació i assessorament a víctimes de violències masclistes
- Seguiment individualitzat i acompanyament professional
- Informació i accés a serveis especialitzats (atenció psicològica, assessorament jurídic i recursos de protecció i seguretat)

## ¿CÓMO IDENTIFICAR SI ESTOY EN UN CICLO DE VIOLENCIA?

- Ignora o minimiza tus sentimientos con frecuencia
- Te humilla en privado o en público (críticas, insultos, gritos)
- Te presiona y obliga a hacer cosas que no quieres (como mantener relaciones sexuales)
- Te controla el dinero, el móvil o redes sociales. Controla tu forma de vestir
- Te exige explicaciones sobre dónde y con quién vas
- Destruye tus objetos personales
- No te "permite" trabajar
- Te culpabiliza de cosas que le pasan o le salen mal
- Te aísla de tus familiares y/o amigas/amigos
- Con frecuencia amenaza con abandonarte, hacerte daño a ti o a tu familia
- Castiga o priva de cuidados a las hijas e hijos
- Te amenaza con objetos o armas
- Amenaza con quitarte a las hijas e hijos en caso de dejarlo
- Se arrepiente de sus actos y hace promesas de cambio que no llegan a cumplirse.

Si te encuentras en un ciclo de violencia o conoces a alguna mujer que la padece **acércate a los Servicios Sociales** para poder asesorarte y recibir el apoyo y asesoramiento que necesitas. Siempre ten presente que no estás sola, **lo que ha ocurrido NO es culpa tuya**. El único culpable aquí es el agresor.

## ¿QUÉ OFRECEMOS?

- Información, orientación y asesoramiento a víctimas de violencias machistas
- Seguimiento individualizado y acompañamiento profesional
- Información y acceso a servicios especializados (atención psicológica, asesoramiento jurídico y recursos de protección y seguridad)