

MARSEILLE
04 91 24 61 50

ISTRES
04 42 55 46 87

AIX-EN-PROVENCE
04 42 99 09 86

Solidarité
femmes 13

FICHA DE EMERGENCIA

www.solidaritefemmes13.org
contact@solidaritefemmes13.org

Salir de la violencia supone una fuerza que no te imaginas tener sola – pero la tienes. “Solidarité femmes 13” es una asociación que existe desde hace 45 años y que acompaña a las mujeres víctimas, y a sus niños, de violencias conyugales y/o sexuales. Su equipo de profesionales del ámbito social recibe a más de 2 300 mujeres cada año.

PARA PROTEGERTE

- Apunta los números de teléfono importantes: 17 para la policía (llamada gratis, 7/7 días y 24/24h) o 3919, el número nacional para las víctimas de violencias conyugales (en francés, inglés, árabe o español, del lunes al sábado).
- Piensa en las personas y lugares que te pueden acoger en caso de emergencia.
- Informa a tus niños, si tienes niños, del plan que tienes en caso de emergencia.
- Prepara una maleta y déjala en un sitio seguro (en casa de amigos, relativos) con todos tus documentos importantes: dinero, ropa, llaves, etc.

PARA QUE ALGUIEN TE ESCUCHE

No te quedes sola, llámanos: que sea porque tienes dudas sobre tu relación, porque eres testigo o porque padeces violencia.

Nos puedes llamar de lunes a viernes. Te podemos ayudar, aconsejar y acompañar en tus trámites.

Puedes solicitar una cita a la oficina de nuestra asociación, que tiene su sede en pleno centro de Marsella.



PARA IRTE

Irte de tu domicilio, aunque estés casada, es tu pleno derecho. Si estás casada, solo hay que respetar algunas condiciones. Justo después de tu salida, la tienes que señalar a la policía o gendarmería. Si tienes niños, advierte también el juez de familia.

Llévate todos tus documentos contigo: DNI, medios de pago, boleta de pago, diplomas, tarjeta de salud, certificados médicos, testimonios, denuncias previas...

PARA DENUNCIAR

- Testimonios escritos (padres, relativxs, amigxs, vecinxs) con una fotocopia del DNI del testigo.
- Certificado médico: es muy importante que un médico constate tus heridas o tu traumatismo. Si puedes elegir, mejor ir al servicio de emergencias del hospital. Si no, cualquier médico está bien.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Respeta tus decisiones y tus gustos

Acepta tus amigos.as y tu familia

Confía en ti

Está contento cuando te sientes bien

Se asegura de tu aprobación cuando hacéis cosas juntos

Te ignora durante días cuando está enfadado

Te hace chantaje si te niegas a hacer algo

Menosprecia tus opiniones y tus proyectos

Te manipula

Se burla de ti en público

Está siempre celoso

Controla tus salidas, tu ropa, tu maquillaje

Revisa tus mensajes, tus mails, tus aplicaciones

Insiste en que le envíes fotos íntimas

Te aísla de tu familia y de tus amigos.as

Dice que estás loca cuando le echas la culpa

«Se vuelve loco» cuando algo no le gusta

Te empuja, te fira, te abofetea, te sacude, te golpea

Amenaza con suicidarse por tu culpa

Te toca tus partes íntimas sin tu consentimiento

Amenaza con enviar fotos íntimas de ti

Te obliga a ver películas pornográficas

Te obliga a tener relaciones sexuales

DISFRUTA

Tu relación es sana cuando él...

ATENCIÓN, ¡ALTO !

Hay violencia cuando él...

PROTÉGETE, PIDE AYUDA

Estás en peligro cuando él...

Combatir la violencia contra las mujeres jóvenes

EL VIOLENTÓMETRO

El consentimiento, ¿Qué es? Es el hecho de dar su aprobación de manera consciente, libre y explícita en un momento dado para una situación específica.

Puedes cambiar de opinión si lo deseas y por razones personales. No tienes que justificarte o sufrir presiones.



INFORMACIÓN VIGILANCIA MUJERES

Llame al 3919*

*Llamada anónima y gratuita