

- no sabes a dónde ir, a dónde acudir y estás sola,

- te gustaría tener un apoyo para afrontar esta situación,

### ...Estás sufriendo violencia

Tanto si te está pasando a ti como si sabes que otra mujer se encuentra en esta situación, contacta con el Servicio Municipal de Atención a Mujeres Víctimas de Violencias Machistas

### ¿Dónde nos puedes encontrar?

#### Servicio Municipal de Atención a Mujeres Víctimas de Violencias Machistas

Calle Major 22, 1r piso  
Puedes pedir cita de lunes a viernes de 9:00 h a 14:00 h llamando a:

**971 849 100** extensión **5080**  
Móvil: **667 073 047** (whatsapp)

### ¿Qué ofrecemos?

- Información, orientación y asesoramiento a víctimas de violencias machistas.

- Seguimiento individualizado y acompañamiento en el proceso una vez conocido el maltrato.

- Información y acceso a recursos especializados (atención psicológica, asesoramiento jurídico y recursos de protección y seguridad).

- Información sobre prestaciones económicas y orientación laboral.

\*No hace falta haber interpuesto denuncia para acudir al servicio.

También puedes llamar al:

Servicio de atención social y acompañamiento 24 horas del Instituto Balear de la Mujer:  
**971 178 989**

En caso de emergencia:

Llama al **112**

### Punto de información jurídica de las mujeres

Servicio del Consell de Mallorca en Manacor.

Si tienes dudas jurídicas en relación a la familia, derecho civil, derecho laboral, administrativo, extranjería y especialmente en las áreas de igualdad, familia y violencias machistas puedes pedir cita en Manacor llamando al **673 787 601** de lunes a viernes de 8:30 h a 10:30 h.

### Servicio de atención psicológica para mujeres y sus hijas e hijos

Servicio del Consell de Mallorca en Manacor.

Si necesitas asistencia psicológica para ti o tus hijos e hijas explica tu situación a:

- profesionales de referencia de tu centro de salud,

- profesionales de referencia del centro educativo de tus hijas e hijos,

- Pide cita al Servicio Municipal de Atención a Mujeres Víctimas de Violencias Machistas.

Todos estos servicios pueden hacer derivación a atención psicológica.

### Red de tutoras del SOIB

El Servicio de Ocupación de las Islas Baleares pone a disposición de las mujeres que sufren o han sufrido violencia machista y quieren buscar empleo o formarse profesionalmente, una orientadora para la inserción laboral especializada en el ámbito de la violencia machista, en cada oficina. Pide por la tutora de violencia machista referente en tu oficina. Debes estar de alta como demandante de ocupación. En caso de no estar de alta, primero solicita cita previa como demandante. Luego, de manera presencial solicita cita directamente con la tutora de violencias machistas.

**TOTES LES DONES  
PODEM PATIR  
MALTRACTAMENTS.  
DEMANA AJUDA!**

**TODAS LAS MUJERES  
PODEMOS SUFRIR  
MALOS TRATOS  
PIDE AYUDA!**







## Si la teva parella o exparella...

• et fa sentir culpable: «tu tens la culpa de tot»,

• intenta allunyar-te de la teva família o de les teves amistats, o les critica o desqualifica,

• et fa sentir inferior o inútil o es burla de les teves creences,

• t'insulta o es dirigeix a tu amb noms ofensius, en públic o en privat,

• t'ignora, mostra indiferència cap a tu o et castiga amb el silenci,

• es posa gelós i controla els teus moviments,

• et fa sentir por amb la seva mirada o amb els seus gests,

• et controla els doblers, la forma de vestir, revisa el teu telèfon i el que poses a les xarxes socials,

• amenaça de fer-te mal a tu o a la teva família,

• t'ha agredit alguna vegada físicament (empentes, cops, agafades pel coll, sacsejades, etc).

• t'obliga a mantenir relacions sexuals encara que tu no ho vulguis, i insisteix fins que que cedeixes,

• davant una possible ruptura, t'amenaça de prendre't els infants o fer-se mal a si mateix,

• es penedeix dels seus actes i fa promeses de canvi que no arriben a complir-se.

## Si sents que...

• estàs continuament intranquil·la i angoixada,

• tens por o n'has tenguda,

• tens ràbia i frustració,

• estàs malament i et sents culpable, desorientada, confusa, perduda...

• no saps on anar, on acudir i estàs tota sola,

• t'agradaria tenir un suport per afrontar aquesta situació,

## ...estàs patint violència.

Tant si et passa a tu mateixa com si saps que una altra es troba en aquesta situació, contacta amb el Servei Municipal d'Atenció a Dones Víctimes de Violències Masclistes.

## On ens pots trobar?

### Servei Municipal d'Atenció a Dones Víctimes de Violències Masclistes

Carrer Major 22, 1r Pis

Pots demanar cita de dilluns a divendres de 9.00 h a 14.00h telefonant a:

**971 849 100** extensió. 5080.  
Mòbil **667 073 047** (WhatsApp)

## Què oferim?

• Informació, orientació i assessorament a víctimes de violència masclista.

• Seguiment individualitzat i acompanyament en el procés una vegada conegut el maltractament.

• Informació i accés a recursos especialitzats (atenció psicològica, assessorament jurídic i recursos de protecció i seguretat).

• Informació sobre prestacions econòmiques i orientació laboral.

\*No cal haver posat denúncia per rebre atenció, informació o assessorament.

També pots telefonar al:

Servei d'atenció telefònica i acompanyament 24 hores de l'Institut Balear de la Dona: **971 178 989**

En cas d'emergència:

Telefona a l'**112**

## Punt d'informació jurídica a les dones

Servei del Consell de Mallorca a Manacor.

Si tens dubtes jurídics en relació a família, dret civil, dret laboral, administratiu i estrangeria i especialment en les àrees d'igualtat, família i violències masclistes pots demanar cita a Manacor telefonant al **673 787 601** de dilluns a divendres de 8.30 h a 10.30 h.

## Servei d'Atenció Psicològica per a dones i les seves filles i fills

Servei del Consell de Mallorca a Manacor.

Si necessites assistència psicològica, per a tu o els teus fills o filles, demana-ho a:

• Professionals de referència del teu centre de salut.

• Professionals de referència del centre educatiu dels teus fills o filles.

• Demana cita al Servei Municipal d'Atenció a Dones Víctimes de Violència Masclista

Tots aquests serveis et poden fer la derivació.

## Xarxa de tutors del SOIB

El SOIB posa a disposició de les dones que pateixen o han patint violència masclista i volen cercar feina o formar-se professionalment, una orientadora per a la inserció laboral especialitzada en l'àmbit de la violència masclista, a cada oficina. Es la tutora de violència masclista. S'ha d'estar d'alta com a demandant d'ocupació. En cas de no estar d'alta, primer s'ha de sol·licitar cita prèvia demandes. Després, de manera presencial, sol·licitar directament cita amb la tutora de violència masclista.



## Si tu pareja o expareja...

• te hace sentir culpable: «tú tienes la culpa de todo»,

• intenta alejarte de tu familia o de tus amistades, o las critica o descalifica,

• te hace sentir inferior o inútil o se burla de tus creencias,

• te insulta o se dirige a ti con nombres ofensivos, en público o en privado,

• te ignora, muestra indiferencia hacia ti o te castiga con el silencio,

• se pone celoso y controla tus movimientos,

• te hace sentir miedo con su mirada o con sus gestos,

• te controla el dinero, la forma de vestir, revisa tu teléfono y lo que pones en las redes sociales,

• amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia,

• te ha agredido alguna vez físicamente (empujones, golpes, cogida por el cuello, zarandeos, etc.),

• te obliga a mantener relaciones sexuales aunque tú no quieras, e insiste hasta que cedas,

• ante una posible ruptura, te amenaza con quitarte a tus hijas e hijos o lesionarse a sí mismo,

• se arrepiente de sus actos y hace promesas de cambio que no llegan a cumplirse.

## Si sientes que...

• estàs continuament intranquil·la y angustiaada,

• tienes o has tenido miedo,

• tienes rabia y frustraciones,

• estàs mal y te sientes culpable, desorientada, confusa, perdida...