

„Le creí durante mucho tiempo cuando decía que cambiaría. Ahora veo que yo soy la única que puede cambiar algo.“

¡No está sola!

Hable con su médica o su médico y permítale que certifique sus lesiones.

Busque asesoramiento sobre ofertas sanitarias, como cursos ofrecidos por centros médicos o terapias.

Pida ayuda en su consulta para averiguar dónde hay centros de asesoramiento y centros para mujeres maltratadas o viviendas de acogida.

¿Se encuentra usted bajo una amenaza extrema?

La línea de atención de BIG, los centros de asesoramiento y la policía ofrecen información gratuita para su seguridad y el apoyo necesario para realizar los pasos siguientes. Recibirá también información sobre la ley de protección contra la violencia.

Si su pareja le agrede, no es por su culpa.

¡Usted tiene derecho a una vida sin violencia!

Ayuda en caso de violencia dentro de la pareja

Berlín

BIG Hotline: 030 611 03 00 (todos los días, 24 horas)

Asesoramiento anónimo y en varios idiomas.

Si fuera necesario, se puede obtener ayuda presencial.

➡ www.big-hotline.de



Asesoramiento en línea

➡ big-hotline.assisto.online



En casos de emergencia graves:

Teléfono 110 (policía)

Fax de emergencia al 110 (policía)



➡ https://www.berlin.de/polizei/_assets/service/notruffax.pdf?ts=1690283873

En todo el territorio alemán

Teléfono de ayuda "Violencia contra las mujeres"

116 016

➡ www.hilfetelefon.de



Praxisstempel:

Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L. e.V.

www.signal-intervention.de

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
S.I.G.N.A.L.e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.



Cuando la convivencia se vuelve agresiva ...



S.I.G.N.A.L. e.V.
Intervention im
Gesundheitsbereich
gegen Gewalt



„Mi pareja puede ser muy amable, pero últimamente suelo tenerle miedo ...”

La violencia adopta muchas formas

- ... critica constantemente lo que digo o cómo me visto
- ... suele insultarme
- ... a veces me humilla profundamente
- ... me coarta continuamente
- ... siempre quiere saber exactamente con quién hablo, a dónde voy
- ... sus celos ya no son normales
- ... ya me ha amenazado con quitarme a los niños si le dejo
- ... durante una discusión me ha pegado, empujado, abofeteado o estrangulado
- ... simplemente no me respeta cuando no quiero tener relaciones sexuales

¿Ha vivido ya situaciones de este tipo?

La violencia en la pareja está muy extendida.

Afecta sobre todo a mujeres: de cualquier edad, de cualquier cultura, con formación o sin ella. Afecta con especial virulencia a mujeres impedidas. Aunque las mujeres también pueden ser violentas, tanto en relaciones heterosexuales como lésbicas.

..... **Convivencia**

„Cada vez tengo más miedo, no puedo dormir por las noches, estoy nerviosa y tengo dolores de cabeza constantemente.”

La violencia ataca cuerpo y alma

Las heridas físicas se curan rápidamente, pero el dolor psicológico se mantiene durante más tiempo. Puede afectar a la salud, aunque la violencia física o el daño psicológico pertenezcan a un pasado lejano.

Los daños más comunes son:

- Dolores crónicos: dolores de cabeza, dolores de espalda
- Dolores abdominales
- Trastornos respiratorios y cardíacos
- Ataques de miedo y pánico
- Insomnio
- Trastorno en los hábitos alimentarios
- Abatimiento
- Depresiones
- Alto Consumo excesivo de alcohol, cigarrillos, medicamentos
- Adicciones

..... **Violencia**

„Creía que los niños no se daban cuenta de nada. Pero se despiertan y lo oyen todo.”

Lo que le hace daño a usted, también le hace daño a sus hijos

Los niños se sienten amenazados o culpables cuando presencian episodios violentos en sus hogares. Los niños manifiestan trastornos como miedos, insomnio, trastornos alimenticios, dolor de cabeza y de estómago. Con frecuencia tienen dificultades para concentrarse lo que puede repercutir en un bajo rendimiento escolar. Los niños necesitan un ejemplo positivo y una convivencia en la que reine el respeto y la confianza. Necesitan seguridad y protección para poder desarrollarse correctamente.

¡Existe ayuda!

Tenga el valor de romper su silencio. Confíese a alguien.

..... **Salud**