

# Estamos a tu lado

## contra la violencia machista

Para más información  
[www.palma.cat](http://www.palma.cat)

Ajuntament  de Palma

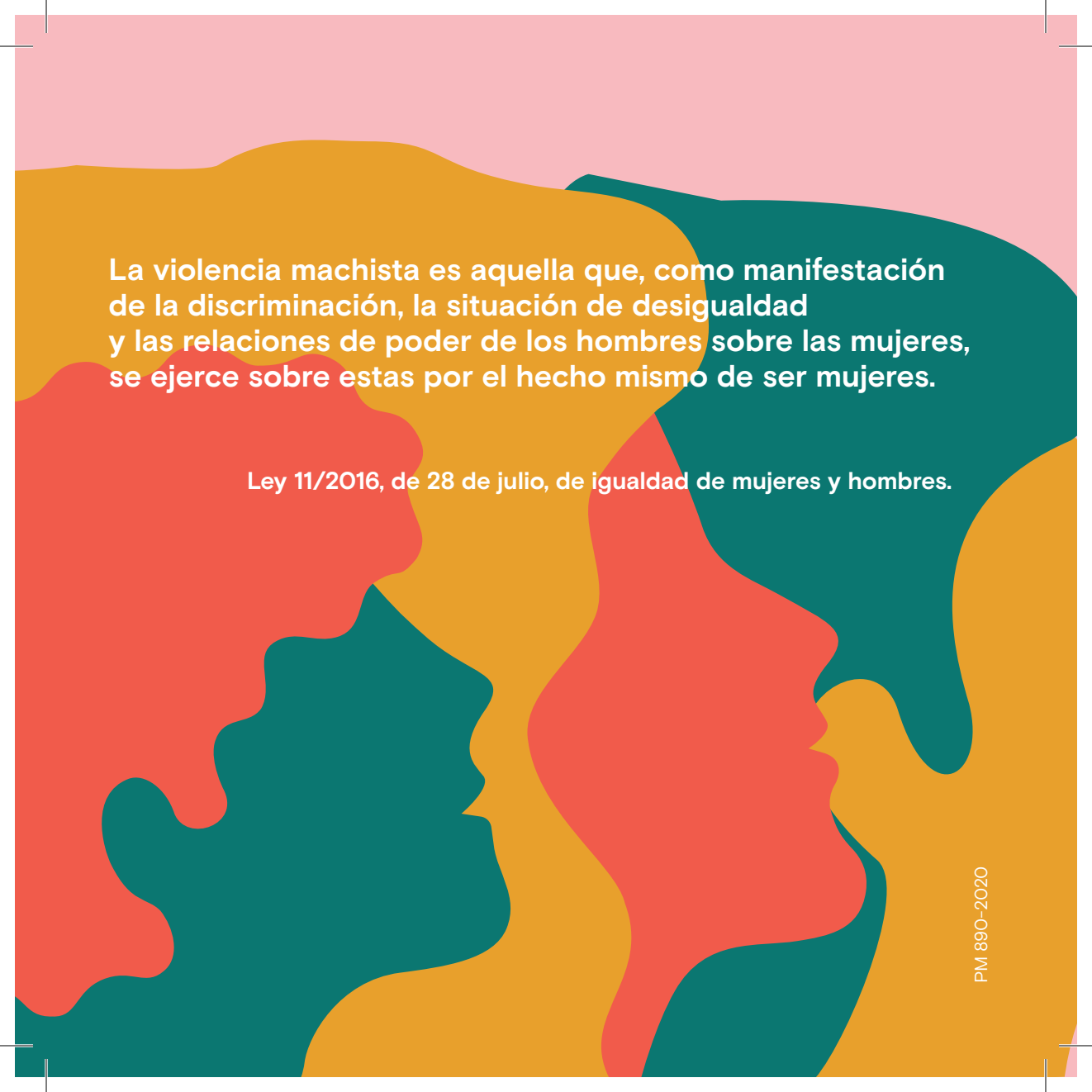


SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Para emergencias

  
**112**  
**SOS**



La violencia machista es aquella que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas por el hecho mismo de ser mujeres.

Ley 11/2016, de 28 de julio, de igualdad de mujeres y hombres.



## En esta guía encontrarán información útil

- Las mujeres que viven, hayan vivido o puedan llegar a vivir una situación de violencia machista.
  - Con independencia de su situación personal, administrativa, jurídica o social, sin el requisito de tener que interponer una denuncia por los hechos sufridos.
  - Exista o no convivencia con el agresor.
- Sus hijas y sus hijos, víctimas también de la violencia machista.
- Personas de su entorno más próximo (amistades, vecindario...).
- Ciudadanas y ciudadanos de Palma que quieren vivir en una ciudad igualitaria y justa.

## Si, por parte de tu pareja o expareja,

- Recibes insultos, amenazas, humillaciones, exigencias de sumisión, culpabilizaciones.
- Recibes empujones, golpes... con la intención de hacerte daño.
- Recibes presiones para aceptar prácticas sexuales que no deseas.
- Existe privación o limitación, según su criterio, de los recursos económicos.
- Cualquier otra situación de violencia de género, que se puede manifestar en violencia psicológica, física, sexual o económica.

## Si vives con el agresor,

- Acude a los servicios especializados o contacta con ellos, telefónicamente o en línea.
- Lleva el móvil siempre cargado y cambia a menudo de contraseña.
- Prepara tu salida: ten a mano la documentación básica; planifica el momento oportuno, piensa dónde irás.
- Mantén el contacto con el entorno: familiares, amistades, servicios, y solicita ayuda.
- Si tienes hijos o hijas, ellos también son víctimas. Pacta con ellos las palabras clave para pedir ayuda. Abandona con ellos la violencia.
- Si tienes que abandonar tu casa existen alternativas residenciales.

## Si no vives con el agresor,

- Acude a los servicios especializados o contacta con ellos, telefónicamente o en línea.
- Lleva el móvil siempre cargado y cambia a menudo de contraseña.
- Implicate en tu seguridad: solicita el servicio de teleasistencia o date de alta en el 112 como persona en situación de riesgo.
- Guarda evidencias de las amenazas recibidas, las agresiones, el quebrantamiento de la orden de protección...
- Si tienes hijas o hijos, ayúdales y contacta con el programa de atención.



## Si te quiere agredir,

- Pide ayuda al 112.
- Sal de los espacios cerrados y ve a espacios comunitarios (escalera, balcón, calle), donde otra gente te pueda ver u oír.
- Grita para pedir auxilio.
- Si no puedes salir, busca un espacio seguro en la casa, que no sea la cocina, y comunícate con el exterior.

## Si te han agredido,

- Aíslate del agresor.
- Pide ayuda.
- Acude a los servicios de urgencias (centro de salud, PAC, hospitales...).
- Guarda las evidencias de la agresión (grabaciones, fotografías, informes médicos...).
- Si, por motivos de seguridad, no puedes volver a tu casa, recuerda que existen alternativas residenciales.

## Si conoces a una mujer en situación de violencia,

- No la juzgues. La salida de la violencia no es sencilla.
- No te desentiendas ni te angusties.
- Habla con ella y escúchala. Comparte con ella la información de esta guía.
- Acordad como comunicaros en situaciones de peligro.
- No te enfrentes al agresor.

## Si presencias una agresión,

- No minimices los gritos, golpes u otros signos de violencia. Reacciona y contacta inmediatamente con el 112.
- No te enfrentes al agresor.
- Actúa gritando y pidiendo ayuda.
- No pierdas de vista al agresor ni a la víctima.

# Estamos a tu lado

## Recursos de atención a la violencia machista en Palma

### Si te encuentras en una situación de emergencia

¡No lo dudes!  
Contacta con el **112**.

El 112 garantiza una rápida movilización de efectivos ante una emergencia.



### Si tienes que abandonar tu domicilio

**SAMVVM**  
Servicio de Acogida Municipal a las Víctimas de Violencia Machista

Tel. 971 46 58 09

Acogida, asesoramiento, promoción e inserción socio-laboral, apoyo psicológico y educativo; tiempo de ocio para los niños y niñas.

### Servicios médicos en caso de urgencia

Puntos de Atención Continuada (PAC).

En Palma,  
CS Arquitecte Bennàssar,  
CS Escola Graduada,  
CS S'Escorxador

Hospital de Son Llätzer

Hospital de Son Espases

El equipo médico realizará el informe de lesiones y derivará a los servicios oportunos.



## Para interponer una denuncia

### **Policía Local de Palma**

Avda. de Sant Ferran,  
s/n

Tel. 971 22 50 00  
092

### **Policía Nacional**

C. de Simó Ballester,  
8, 3r

Tel. 971 22 52 02  
971 22 53 62  
091

### **Juzgados de Violencia sobre la Mujer**

Avda. d'Alemanya, 5

Tel. 971 16 94 51  
971 72 26 04

### **Juzgado de Guardia**

Avda. d'Alemanya, 5

Tel. 971 71 82 24

# Estamos a tu lado

Recursos de atención a la violencia machista en Palma

## Para orientación o asesoramiento jurídico

**Centro  
de Información  
de la Mujer**

C. dels Foners, 38

Tel. 971 59 82 05

**Oficina  
de Asistencia  
a Víctimas  
de Delitos**

Avda. d'Alemanya, 5

Tel. 971 67 86 12

**Servicio  
de Orientación  
Jurídica (SOJ)**

Travessa  
d'en Ballester, s/n

Avda. d'Alemanya, 5,  
4t

Tel. 971 17 94 06

Asesoramiento previo  
para la solicitud  
de asistencia jurídica  
gratuita.

## Para atención social y psicológica

### SAIVM

#### **Programa de atención a mujeres afectadas por la violencia machista**

C. de la Ferreria, 10, 3r.  
Tel. 971 22 74 00

Información, orientación, asesoramiento, servicio de acompañamiento y tramitación de dispositivos de seguridad, como el Servicio de Telesistencia Móvil.

#### **Programa de atención a hijas e hijos de mujeres que han sufrido violencia machista en el ámbito familiar**

C. del Comte de Sallent, 11, 4t

Tel. 971 72 28 56

Atención psicosocial, individual y grupal para niños y niñas de 4 a 17 años.

#### **Servicio 24 h**

Tel. 971 17 89 89

Atención telefónica especializada y acompañamientos presenciales.

#### **Programa de atención a hombres que desean establecer relaciones libres de violencia machista**

Pl. d'Alexandre Jaume 9, 2º, 2ª

Tel. 971 72 28 56  
654 062 602

#### **Oficina de Asistencia a Víctimas de Delitos**

Avda. d'Alemanya, 5.  
Tel. 971 67 86 16

Atención psicosocial.  
Intervención en crisis.

Para más información:

[www.palma.cat](http://www.palma.cat)



Guía de recursos de  
atención a la violencia  
machista en Palma

Ajuntament  de Palma



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO  
  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO,  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Para emergencias

