

## ¿QUEDARSE EN CASA Y BUSCAR AYUDA (DE MANERA CONJUNTA) O PARTIR? UNA DECISIÓN DIFÍCIL Y ANGUSTIOSA.

No importa cuál sea su decisión, sepa que usted no está sola (o) y que puede pedir ayuda, incluso si usted depende de su pareja, por ejemplo en el caso que usted no tenga ingresos o que su pasaporte (título de estadía) lo tenga su pareja (esposo, conviviente...)

**Si usted decide de quedarse, no se aisle, mantenga contacto con los suyos**

- Hable con las personas de su entorno inmediato (un vecino, un amigo, un miembro de su familia, un conocido...) y con los profesionales que puedan ayudarla (o) tanto a usted como a su pareja.
- Tenga a mano los números de teléfono importantes. Marque el 112 para pedir auxilio en caso de violencias muy graves.
- Prevea un lugar dónde usted pueda irse en caso de que las situaciones violentas se reproduzcan.
- Póngase de acuerdo con las personas que puedan ayudarla del modo de comunicación para prevenirlas en caso de peligro.
- Hable con su médico y pídale de hacer un certificado médico que testimonie de los golpes recibidos, de las heridas (fotos si puede), de vuestro estado psicológico y de la duración de la incapacidad completa de trabajar aunque usted esté cesante. Sepa que su médico debe guardar el secreto profesional. Conserve todos esos documentos en un lugar seguro, estos podrán servirle como prueba más tarde, si usted abandona provisoriamente o definitivamente su compañero-a.

**Para obtener consejos sobre los pasos o modalidades prácticas Usted puede consultar el sitio web:**  
<http://igvm-iefh.belgium.be/>

Completa este documento, cortalo y guardalo en tu bolsa de viaje, así que siempre puedes consultar los numeros importantes.

## ADONDE DIRIGIRSE ?

Isabelle MACK: **0494/88.10.38**

Senora Dattoli: **010/47.91.84**

Groupe Santé Josaphat: **02/241.76.71**

Tele-assistencia : **106/107**

(nombre de una persona a contactar)

(nombre y numero del medico)

(numero de la policia)

el numero **112** es el numero de urgencias : pedir « socorro »

## SI DECIDE IRSE DE SU HOGAR TOME CIERTAS PRECAUCIONES:

- Confíe en una persona quién puede ofrecer ayuda y apoyo.
- Haga copias de los documentos importantes (libreta de matrimonio, tarjeta SIS, cédula de identidad, ficha de sueldo, ficha de las asignaciones familiares, contrato de arriendo o copia del título de propiedad si usted es copropietario-a, número(s) de cuenta, documentos de préstamo(s) hipotecario(s)). Tenga siempre con usted los números de teléfonos importantes y un doble de las llaves.
- Trate de conservar alguna ropa, un poco de dinero y los remedios o medicamentos eventuales para su uso y el de sus hijos en un lugar seguro o en casa de una persona de su confianza.
- Si tiene poco o ningún ingreso, puede pedir una ayuda financiera al CPAS.
- Reflexione con anterioridad a la manera de partir de su domicilio en toda seguridad y encárgese de disponer de un lugar seguro donde llegar con sus hijos en caso de urgencia. Si no puede contar con su familia o sus amigos, contacte los centros de refugios o de albergue.
- No importa cuál sea su situación financiera usted puede pedir los servicios de un abogado. Los gastos pueden ser parcialmente o totalmente gratuitos, según sus ingresos.
- Pida un certificado a su médico de familia o al hospital: este documento attestará que es una víctima de violencia. Lleve también los certificados existentes. Son pruebas importantes para hacer valer antes de los tribunales.
- Sepa que la ley le ofrece la posibilidad de dejar su domicilio sin perder sus derechos, estando casado o no, usted conservará sus derechos en cuanto a sus hijos, a su domicilio y a sus bienes.
- Tenga a mano o en un lugar seguro algún dinero y vestidos del que puedas disponer así como medicamentos para ti y tus niños.
- Anule toda procuración dada a su pareja sobre su cuenta o abre una cuenta bancaria propia.
- Diríjese a la Policía para denunciar los actos de violencia, y presente eventualmente una denuncia contra el-la autor-a, y infórmeles de que ha abandonado su hogar .



RUE ERNEST BLEROTSTRAAT 1 • LOCAL/LOKAAL 2031  
BRUXELLES/ BRUSSEL 1070

SPAANS/ESPAÑOL

# ROMPAMOS EL SILENCIO ANTES ANTES QUE ESTE NOS DESTRUYA.

## LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Hable de eso

No estas sola

.be

# ¿QUÉ SE ENTIENDE POR VIOLENCIA DOMÉSTICA? ES LA VIOLENCIA AL INTERIOR DE SU PAREJA O DE SU FAMILIA

Humillaciones, insultos, reproches, injurias...  
Usted se siente herida u ofendida  
Se siente humillada, ridiculizada y traicionada

golpes, heridas, moretones, hematomas  
Su cuerpo sufre.

Usted no puede visitar ni su familia ni sus amigos.  
Su pareja no le permite de trabajar.  
Le ha quitado su pasaporte o su cédula de identidad (carné)  
Usted vive aislada.

Está obligada a mantener relaciones sexuales no deseadas  
Se siente aniquilada o destruida

Usted no tiene derecho a opinar ni a decidir nada al interior de su pareja  
Ha perdido confianza en sí misma (o)

Tiene miedo constantemente.

No se quede callada frente a las violencias de su pareja,  
hable a su alrededor para obtener ayuda y apoyo.

Este folleto existe en 17 idiomas :  
chino, portugués, polaco, servocroata, lingala, holandés, francés, griego, alemán, italiano,  
swahili, turco, inglés, español, árabe, rumano y ruso.

**Si necesitas recibir mas folletos,**  
nos puedes contactar al Institute for the Equality of Women and Men,  
+32 (0) 2/233.49.47, [gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be](mailto:gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be)

La violencia intrafamiliar se encuentra presente en todas las categorías de edad, todas las clases socioeconómicas, en todas las culturas y en el seno de relaciones tanto heterosexuales como homosexuales. Si bien la mayoría de las víctimas de violencia son mujeres, eso no excluye que algunos hombres también puedan ser víctimas de violencia doméstica.

No es fácil de abordar la violencia en la pareja y usted puede tener el sentimiento de ser el solo o la sola a estar confrontado a ese problema. Desgraciadamente, nada es menos cierto. La violencia perpetrada en privado es la forma más frecuente de violencia en nuestra sociedad.

Con frecuencia o frecuentemente las víctimas de violencia no hablan de lo que les ocurre porque se sienten culpables y avergonzadas, justificando su pareja frente a los actos de violencia. Confrontadas a sentimientos contradictorios y confusos frente a su pareja piensan que todo va a arreglarse, ya que después de las explosiones de violencia vienen períodos de calma donde su pareja se muestra arrepentida (o) y promete cambiar.

La violencia doméstica es inaceptable. Nadie tiene derecho a utilizar la violencia y menos a justificarla invocando una razón u otra. Las amenazas, los golpes, las heridas, el acoso y la violencia sexual o moral constituyen un delito.

*La víctima puede hacer valer sus derechos, pedir ayuda y realizar trámites para terminar con esa situación.*

# ¿USTED ES VÍCTIMA DE VIOLENCIA? ¿QUÉ PUEDE HACER EN ESE CASO? HABLAR, CONTAR LO QUE LE SUCEDE.

Es muy importante y al mismo tiempo muy difícil y angustiante decidir qué hacer en estos casos. Lo importante es hablar y no únicamente con una persona de su confianza, sino también con profesionales especialistas que la (o) escucharán, la (o) aconsejarán y la (o) ayudarán a encontrar una solución. El hecho de poder hablar le permitirá de clarificar su situación, de comprenderla mejor y de mejorarla.

Las personas o las organizaciones mencionadas a continuación la (o) escucharán sin juzgarla (o), sin imponerle nada. Ellas la (o) ayudarán a clarificar su situación, le aconsejarán, le darán ideas y direcciones de donde podrá obtener más ayuda. Esta ayuda es confidencial, benévola y anónima.

**Sitio web violencia conyugal :**

**<http://igvm-iefh.belgium.be/>**

**En este sitio Internet Ud. podrá encontrar informaciones, específicamente sobre las diferentes organizaciones existentes en su región que pueden ofrecerle ayuda.**

**PARA UNA CONVERSACIÓN CONFIDENCIAL Y ANÓNIMA EN SU PROPIO IDIOMA:**

Isabelle MACK : 0494/88.10.38

Senora Dattoli 010/47.91.84

Groupe Santé Josaphat: 02/241.76.71

**PERMANENCIA TELÉFONICA :106/107**

Para beneficiar de una conversación confidencial 24 horas sobre 24, llame al número 106/107 (es gratuito, anónimo y accesible permanentemente). La tele-acogida ofrece igualmente ayuda vía su sitio Internet: [www.Tele-onthaal.be/](http://www.Tele-onthaal.be/) [www.chat-accueil.org/accueil.php](http://www.chat-accueil.org/accueil.php) que ofrece un espacio de conversación en línea.