

La violencia también se mide

URGENTE

- Asesinar
- Mutilar
- Violar
- Abuso sexual
- Forzar a una relación sexual
- Amenazar de muerte
- Difundir contenido íntimo
- Amenazar con objetos o armas
- Sextorsión
- Encerrar, aislar
- Patear
- Cachetear
- Empujar, jalonear
- Pellizcar, arañar
- Golpear "jugando"
- Caricias agresivas
- Manosear
- Destruir artículos personales
- Controlar, prohibir
- Intimidar, amenazar
- Humillar en público
- Ridiculizar, ofender
- Descalificar
- Culpabilizar
- Acechar/Stalkear redes sociales
- Celar
- Ignorar, ley del hielo
- Mentir, engañar
- Chantajear
- Bromas hirientes

REACCIONA

ALERTA

No tienes que esperar a sentirte fuerte para irte, puedes pedir ayuda, aunque sientas miedo.

Fuente: Violentómetro del Instituto Politécnico Nacional (IPN).

El número de víctimas de violencia doméstica en Alemania alcanzó un nuevo máximo en 2024. Muchas veces las víctimas se callan **porque sienten culpa o vergüenza, porque no saben cómo pedir ayuda o porque el miedo las paraliza.**

Accede a este link para una guía más detallada sobre el tema de violencia:



latinasenalemania.com/post/violencia-de-genero

Amparo Devís
COACH Y COORDINADORA

¿Sabías que tenemos un chat en WhatsApp sobre salud mental? Información:

www.latinasenalemania.com/chat-salud-mental

 **CUIDANDO**
mi mente y mis emociones

Con el apoyo de
LATINAS EN ALEMANIA

Donaciones: privadas para la impresión

Diseño: [@adamanto.design](https://www.adamanto.design)
www.adamanto.design

"Fortalecerse por dentro para dar el paso"

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Pensamos que la violencia es algo lejano, que solo ocurre en otros lugares o en contextos difíciles. La verdad es que la violencia **NO** tiene fronteras, idioma, ni clase social. **Está más cerca de lo que imaginamos.**



Qué hacer antes, en el momento y después



Documentos importantes

Guarda tus documentos y los de tus hijos fuera de casa (con alguien de confianza, en el trabajo o en la nube): **pasaportes, residencia, certificados, contratos, libreta médica**, etc.



Pruebas

Guarda **mensajes, fotos de lesiones** y anota **fechas y hechos**. Esto ayuda si necesitas una orden de protección. Escribir tus recuerdos, aunque la memoria niegue detalles, te dará datos concretos.



Red de confianza

Identifica una persona de confianza. Acuerda una **palabra clave** para avisar si necesitas ayuda.



Reconocer tus emociones sin juzgarte

Es normal sentir **miedo, culpa** o incluso amor por la persona agresora. Recuerda que reconocer la violencia no significa que hayas fracasado. Es el primer paso hacia tu seguridad y bienestar.



Romper el aislamiento poco a poco

Habla con una persona con la que te sientas segura: una amiga, línea de ayuda, psicólogo o trabajador social. No necesitas contar todo de golpe; cada paso cuenta.



Preparar un "plan emocional"

Identifica tus miedos: *"Tengo miedo de que no me crean"* o *"de quedarme sola"*. Busca estrategias para calmarte y **busca ayuda profesional**.

Si tienes miedo de hablar en alemán, **escribe primero lo que deseas decir en español**. Usa un traductor y memoriza las frases. Así podrás comunicarte mejor con la policía o las instituciones de ayuda.

¿Dónde pedir ayuda en Alemania?

► BIG Hotline – Berlin

Ofrece apoyo confidencial y gratuito a mujeres y sus hijos que sufren violencia doméstica. Atención telefónica 24/7 a través de los números: Berlín **(030) 611 03 00**
Alemania **08000 116 016** | www.big-hotline.de

► S.U.S.I.

Ofrece asesoría psicológica, social, legal y actividades culturales | www.susi-frauen-zentrum.com
info@susi-frauen-zentrum.com | **(030) 78 95 93 94** |
Bayerischer Platz 9, 10779 Berlín

► Xochicuicatl

Ofrece asesoría social, psicosocial, violencia intrafamiliar, familiar, laboral y jurídica, actividades culturales y educativas
www.xochicuicatl.de | mail@xochicuicatl.de |
(030) 278 63 29 | Winsstraße 58, 10405 Berlín

► LARA

Apoyo en casos de violencia sexual contra mujeres, asesoría y crisis | www.lara-berlin.de | **(030) 216 88 88** |
Fuggerstrasse 19 Berlin 19777

► Frauenraum

Ofrece asesoramiento y apoyo gratuito a mujeres que enfrentan violencia doméstica, sexual, psicológica o situaciones de conflicto | www.frauenraum.de |
beratung@frauenraum.de | **(030) 448 45 28**

Instituciones oficiales

Bürgerberatung. Puedes pedir información en la oficina de asesoramiento para los ciudadanos. La encuentras en la alcaldía de tu distrito.

Servicio de urgencia para los niños (Kindernotdienst). Ayuda a los niños en situación de crisis. Ofrecen asesoramiento y **apoyo a niños de hasta 13 años y a sus padres**. Las 24 horas del día, los 365 días del año.

Oficina de la juventud (Jugendamt). La oficina de protección al menor en Alemania se encuentra en cada municipio, dentro del ayuntamiento o "Rathaus". **Protege los derechos de los niños y jóvenes, apoya a las familias** e interviene cuando el bienestar del menor está en riesgo.

► TARA (Freie Universität Berlin)

Asesoramiento legal, psicológico y de vivienda en varios idiomas. Derivación a casas de acogida. Contacto: Wendy Stollberg | **(030) 44 84 528** | Torstraße 112, 10119 Berlín
www.fu-berlin.de/en/sites/frauenbeauftragte/ueber-uns/team/referentinnen/wendy-stollberg.html

► bff e.V.

Red que ofrece ayuda ante todo tipo de violencia, incluidas psicológica o sexual, con confidencialidad y en distintos idiomas | **(030) 322 99 500** | Petersburger Straße 94, Berlín 10247 | info@bv-bff.de

► Tu consulado

► Latinas en Alemania

Chat de apoyo
www.latinasenalemania.com/chat-salud-mental

► Ciudades y regiones

En tu ciudad y en cada uno de los Bundesländer, hay instituciones de ayuda como *Frauenhilfe München*, *Frauennotruf München*, *Münchner Unterstützungsmodell (MUM)* en Múnich; *Gewaltschutzzentrum „Der Wendepunkt“ FrauenLeben e.V* o *Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF Köln)* en Colonia; *Weisser Ring* en Hamburgo; *Frauenhäuser*, ofrece alojamiento seguro y confidencial tras violencia en toda Alemania. **No dudes en buscar la más próxima y más conveniente a tus necesidades.**

Juzgado de familia (Familiengericht). Apoyo legal (Rechtsantragstelle), orden de expulsión o alejamiento del agresor, custodia, etc. (Sorgerecht).

Casas de acogida (Frauenhaus). Refugio de acogida para mujeres y sus hijos que huyen de la violencia. Ofrecen **alojamiento temporal, protección, apoyo y asesoramiento** en un entorno seguro y confidencial y son gratuitos, independientemente de la nacionalidad, ingresos o estatus migratorio de la mujer.

Centros de asesoría ("Counselling Centres"). Centros especializados en violencia contra mujeres que ofrecen **orientación legal, acompañamiento, apoyo psicológico, ayuda para vivienda, trámites, custodia**, etc. Son anónimos y gratuitos.