

## → | TE PODEMOS AYUDAR CON:

- ▶ Asistencia y atención jurídica, social y psicológica gratuita.
- ▶ Acompañamiento y apoyo en tu recuperación integral.
- ▶ Asistencia y atención especializada, para tus hijos e hijas.
- ▶ Alojamiento de emergencia, acogida y pisos tutelados.
- ▶ Programas para favorecer la inserción sociolaboral.
- ▶ Tramitación de ayudas económicas.
- ▶ La obtención de autorización de residencia y trabajo en el caso de mujeres extranjeras.
- ▶ Medidas de protección en situación de riesgo.

**016** Teléfono información y asesoramiento  
contra el maltrato

Teléfono del Centro de Información  
y Atención Integral:

**942 21 41 41**

Correo electrónico:

**[ciai@diagrama.org](mailto:ciai@diagrama.org)**

más información:

[www.cantabria.es](http://www.cantabria.es)

[www.mujerdecantabria.es](http://www.mujerdecantabria.es)

Email: [dgigualdadmujer@cantabria.es](mailto:dgigualdadmujer@cantabria.es)

Twitter: [@mujercantabria](https://twitter.com/mujercantabria)

Facebook: [@dgigualdadmujer](https://www.facebook.com/dgigualdadmujer)

Instagram: [@dgigualdadmujer](https://www.instagram.com/dgigualdadmujer)

Servicio Telesor: [www.telesor.es](http://www.telesor.es)

Servicio de videointerpretación SVIsual: [www.svisual.org](http://www.svisual.org)



VICEPRESIDENCIA  
DIRECCIÓN GENERAL DE IGUALDAD Y MUJER



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

IMPRESIÓN 8/419

## RECURSOS PARA

# MUJERES

VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO  
En la Comunidad Autónoma de Cantabria



Entra aquí a la información en Lengua de Signos Española (LSE)

## PRIMEROS SIGNOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO:

### → **Cómo detectar si estás sufriendo maltrato de tu pareja o expareja.**

- ▶ Te ha agredido en alguna ocasión físicamente.
- ▶ Amenaza con hacerte daño a ti directamente o a tu familia.
- ▶ Te aísla de tus amistades y/o familiares “por celos”.
- ▶ Te ridiculiza o te hace sentir inferior.
- ▶ Te humilla, grita o insulta en privado o en público.
- ▶ Te hace sentir que tienes culpa de todo.
- ▶ Te intimida con miradas o gestos.
- ▶ Controla tu dinero, tu forma de vestir, tu móvil o tus redes sociales.
- ▶ Te ha forzado en alguna ocasión a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.
- ▶ Amenaza con quitarte a tus hijas e hijos en caso de dejar la relación.

**Si en tu relación de pareja detectas alguna de las actitudes que hemos citado debes estar alerta y actuar.**

### → **Cómo detectar si te han agredido sexualmente personas que no son tu pareja**

- ▶ Te han forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad o sin ausencia de consentimiento

### → **Cómo detectar si eres explotada sexualmente**

- ▶ Si comercian sexualmente con tu cuerpo a través de la pornografía o prostitución

*Busca el apoyo de familiares y amistades de confianza que te puedan ayudar y acompañar en estos momentos difíciles que estás pasando, explica tu situación a otras personas y pide ayuda.*

## QUÉ RECURSOS TIENES:



**El Centro de Información y Atención Integral del Gobierno de Cantabria:** con sede en Santander, Torrelavega, Laredo y Reinosa según la necesidad ofrece un servicio de información, asesoramiento y atención psicológica, social y jurídica con la atención multidisciplinar requerida para la recuperación e inserción laboral y social, teléfono: 942 214 141.

**Horario de atención:** De 8:30 a 14:00 horas de lunes a viernes  
De 16:00 a 18:30 de lunes a jueves.



# 016

El 016 es un teléfono gratuito de información y asesoramiento jurídico que funciona las 24 horas del día y en 51 idiomas. El 016 es un teléfono que no deja rastro en tu factura del teléfono.



**¿Eres menor de edad?:** Puedes llamar a **ANAR**, al número de teléfono: 900 20 20 10



**Centro de Salud:** Confía en el personal sanitario y trabajadores sociales de tu Centro de Salud. Cuéntaselo y pide su ayuda.



**Ayuntamiento:** Confía en los trabajadores sociales de Atención Primaria de tu Ayuntamiento, cuéntaselo y pide su ayuda.



**Casas de acogida:** El servicio se presta las 24 horas del día y todos los días del año. El tiempo de permanencia, se decide en el equipo multidisciplinar. Se ofrecen los siguientes servicios: Manutención integral, supervisión, atención educativa y acompañamiento a las víctimas.



**Pisos tutelados:** Los pisos tutelados servirán de tránsito a la normalización de la situación personal y familiar de las víctimas, la estancia se decide en el equipo multidisciplinar.



### **Marco Jurídico:**

- Ley de Cantabria 1/2004, de 1 de abril, Integral para la Prevención de la Violencia contra las Mujeres y la Protección a sus Víctimas.
- Decreto 64/2006, de 8 de junio, por el que se desarrolla la Ley de Cantabria 1/2004, de 1 de abril.