

# No estás sola.

Recursos para mujeres que han sufrido o sufren violencia. Para quienes quieran ser parte de la solución.



## ¿Qué son las violencias machistas?

No solo es violencia física: puede ser emocional, sexual, económica, digital... Puede que estés sufriendo violencia si tu pareja...

Te controla o te hace sentir culpable.

Te humilla, grita o te menosprecia.

Te genera miedo, te fuerza a hacer actos sexuales o te golpea.

Te impide estudiar, trabajar o tener dinero.

Utiliza a tus hijos o hijas para hacerte daño.

## También es violencia machista cuando...

Alguien te toca, intimida o acosa sexualmente en la calle, en el trabajo o en espacios públicos.

Recibes comentarios sexuales o degradantes sin tu consentimiento.

Comparten o te amenazan con compartir vídeos o fotos íntimas sin tu permiso.

Alguien te agrede sexualmente.

No es tu culpa. No estás sola. Y no tienes por qué soportarlo.

## ¿Y si no eres tú, pero conoces un caso...?

Escucha, cree y acompaña.

Infórmate. No calles, la violencia no es un asunto privado.

## Servicio Municipal de Atención a Mujeres Víctimas de Violencias Machistas de Manacor.

Contacto y cita previa: **667 073 047**

(con whatsapp) / 662350844

C/ Major 22, 1er Piso

Horario de atención: de 8.30 h a 14 h

Información, orientación y acompañamiento en todo el proceso. Acceso a recursos especializados. Información sobre prestaciones económicas y orientación laboral.

## Servicio de Atención Jurídica. Consell de Mallorca

Cita previa: **673 787 601**

(de lunes a viernes de 9 h a 12h)

C/ d'en Tià de sa Real, 6. Espai Na Camella.

Horario de atención: martes de 15.30 h a 20.30h

Asesoramiento, información y orientación jurídica gratuita a mujeres en materia de derecho civil, penal, administrativo, laboral, internacional y de extranjería.

## Servicio de Atención Psicológica a Mujeres víctimas de violencia machista y sus hijos o hijas. Consell de Mallorca

Desde tu centro de salud, del centro escolar de tu hijo o hija, o desde el Servicio Municipal de atención a Mujeres Víctimas de violencias machistas del ayuntamiento, te pueden dar acceso.

## Policía Nacional. UFAM

Teléfono: **971 823 092**

C/ Rambla Rei Jaume, n.º 8. Manacor

Información sobre el proceso de denuncia, y solicitud de orden de protección. Recogida de denuncia, investigación y activación de recursos de protección.

## Red de tutoras SOIB

Teléfono oficina Manacor: **971 177 444.**

Orientadora laboral especializada, para mujeres víctimas de violencias machistas. Información en las oficinas del SOIB.

## También puedes llamar en cualquier momento al Servicio 24h de Ibdona. **900 178 989**

Atención telefónica especializada en violencias machistas 24 horas. Posibilidad de acompañamientos presenciales para diferentes trámites.

Atención jurídica: de lunes a viernes en horario de mañana.

### Y en caso de emergencia...

**112**

**091-092** Policía Nacional

# Contigo. Para ti. Para todas.



Ajuntament  
de **Manacor**



**Govern de les  
Illes Balears**

Conselleria de Famílies, Benestar  
Social i Atenció a la Dependència



Institut  
Balear de  
la Dona



Consell de  
**Mallorca**



**soib**  
formació  
i ocupació

Amb el finançament de:

