

# Hazlo por ti. Hazlo por la otra persona.

## Si necesitas consejo o ayuda, llama al.

### ¿En qué consiste exactamente la violencia doméstica?

¿Te pegan? ¿Te insultan? ¿Te prohíben cosas? ¿Te amenazan o acosan? ¿Te obligan a mantener relaciones sexuales o a entregar tu dinero? ¿Es tu pareja o tu ex el responsable de todo esto? ¿O quizá se trate de un hijo, familiar o amigo (de la familia)? En ese caso, eres víctima de la violencia doméstica. Quizá pienses que es culpa tuya. Es posible que esto te provoque inseguridad, o que te avergüences de que te haya pasado a ti. Pero la violencia doméstica es absolutamente inaceptable y condenable. Es un hecho delictivo. Tienes derecho a salir en tu defensa. Por eso, llama al 0900 - 126 26 26 (cinco céntimos por minuto).

### ¿Cómo reconocer la violencia doméstica?

Los perpetradores de violencia doméstica a menudo muestran el siguiente comportamiento.

#### Él o ella...

- ...se siente celoso/a con facilidad
- ...primero se muestra agresivo/a y luego, muy cariñoso/a
- ...te trata como si fueras de su propiedad
- ...causa destrozos en el hogar
- ...siempre te promete que no volverá a suceder
- ...te pega o te dice que te va a pegar
- ...te obliga a hacer cosas que no quieres, también en el ámbito sexual
- ...te humilla en presencia de otras personas
- ...te amenaza para que le entregues dinero
- ...te quiere dejar claro de muchas maneras que es él/ella quien manda
- ...siempre quiere saber dónde estás y qué haces

### Por qué tienes que llamar?

En el *Steunpunt Huiselijk Geweld* (Centro Asistencial para Víctimas de Violencia Doméstica) trabajan asistentes sociales experimentados que comprenden bien tu situación. Te dan consejo y te ponen en contacto con los asistentes sociales de tu zona que mejor te pueden ayudar. Al llamar, te pediremos que introduzcas tu código postal. Así accederás al Centro Asistencial más cercano a tu domicilio. Si estás en peligro directo, no dudes y llama inmediatamente al 112.

### Llamar es seguro

Nos puedes llamar de forma segura. El número 0900 está protegido y por eso no aparece en la factura telefónica. Nadie sabrá que nos has llamado. No olvides borrar el último número marcado de la memoria del teléfono (móvil). Si no sabes cómo hacerlo, llama desde una cabina o con el teléfono de un amigo o amiga.

### ¿Qué ocurre si nos llamas?

Nosotros estamos aquí para ayudarte del mejor modo posible. Podemos ponerte en contacto con los asistentes sociales de tu zona, o llamar a la policía si así lo prefieres.

### No hace falta que nos des tu nombre

Todo lo que nos cuentes quedará entre nosotros mientras tú lo desees. No obstante, si decides pasar a la acción, necesitaremos que nos des tu permiso para transferir tus datos a los asistentes sociales y a la policía.

### Te daremos consejo

Sabemos qué es lo que mejor conviene hacer en tu situación. Un consejo podrá servirte ya de gran ayuda.

### O buscaremos ayuda

Si así lo deseas, buscaremos en tu zona asistentes sociales que puedan ofrecerte una solución. En caso necesario, te ayudaremos con un plan para salvaguardar tu seguridad y la de los niños que pueda haber en tu familia. Porque la seguridad es siempre lo más importante.

### Consulta la información disponible en [www.steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://www.steunpunthuiselijkgeweld.nl)

El *Steunpunt Huiselijk Geweld* (Centro Asistencial para Víctimas de Violencia Doméstica) también tiene un sitio web. Allí podrás leer historias de otras personas que han pasado por una situación como la tuya. O puedes compartir tu situación en la sección del foro ('praat mee') y también podrás encontrar rápidamente el Centro Asistencial más cercano. Además, el sitio web ofrece información para cualquier persona que sea testigo de un caso de violencia doméstica y para los maltratadores que buscan ayuda.

Ya basta

*nu is het genoeg.*

**0900 1 26 26 26**

5 cents per minute

[steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://steunpunthuiselijkgeweld.nl)