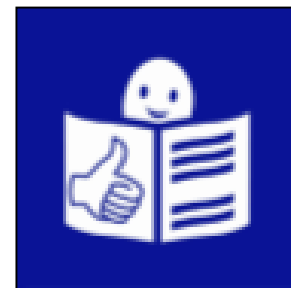


# Atención integral para mujeres víctimas de violencia de género

En Cantabria



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



# PRIMEROS SIGNOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Cómo saber si estás siendo maltratada por tu pareja o expareja

- Te ha pegado.
- Quiere que te sientas sola.
- Te hace sentir que vales menos que él.
- Te grita, te insulta o se burla de ti.
- Te hace sentir que tienes la culpa de todo.
- Te hace sentir miedo con miradas y gestos.
- Controla tu dinero, tu forma de vestir, tu móvil o tus redes sociales.
- Te ha obligado en alguna ocasión a mantener relaciones sexuales sin que tu quieras.
- Te dice que te quitará a tus hijos o hijas en caso de terminar la relación.

Si te ha pasado alguna de estas cosas  
tienes que actuar.  
Explica lo que te pasa.  
Pide ayuda.

## **DONDE PUEDES PEDIR AYUDA**

### **❑ Centro de Información y Atención Integral del Gobierno de Cantabria.**

En este centro puedes informarte, pedir ayuda y recibir atención psicológica, social y jurídica.

Te ayudarán a recuperarte.

Lugares: Santander, Torrelavega, Laredo y Reinosa.

Horario: De 8:30 a 14:00 horas de lunes a viernes.

De 16:00 a 18:30 horas de lunes a jueves.

Teléfono: 942 21 41 41

### **❑ 016**

El 016 es un teléfono gratuito.

Funciona las 24h del día.

Puedes llamar para pedir información y ayuda.

Te atienden en 51 idiomas.

Si llamas el número no aparecerá en tu factura de teléfono.

### **❑ Si eres **menor de edad****

Puedes llamar a ANAR.

ANAR es una fundación que ayuda a niños y adolescentes.

El teléfono es 900 20 20 10.

### ❑ **Centro de salud**

Confía en el personal sanitario  
y trabajadores sociales de tu centro de salud.  
Cuéntaselo y pide ayuda.

### ❑ **Ayuntamiento**

Confía en los trabajadores sociales del ayuntamiento.  
Cuéntaselo y pide ayuda.

### ❑ **Casa de emergencia**

En las casas de emergencia tienes comida, alojamiento,  
atención educativa y acompañamiento para ti y para tus hijos e hijas.  
Hay profesionales que te acompañan  
las 24 horas al día durante todo el año.

### ❑ **Pisos tutelados**

Los pisos tutelados son lugares donde te ayudan  
a llevar mejor los cambios en tu vida familiar y personal.  
Los profesionales te apoyan solo en lo que necesites.  
Empiezas a hacer la vida por ti misma.

## CÓMO TE PODEMOS AYUDAR:

- Te damos ayuda legal, social y psicológica gratuita.
- Te acompañamos y apoyamos en toda tu recuperación.
- Damos asistencia y atención a tus hijos e hijas.
- Te damos alojamiento.
- Te ayudamos a buscar trabajo.
- Te ayudamos a encontrar nuevas opciones sociales.
- Te ayudamos a pedir ayudas económicas.
- Si eres extranjera te acompañamos a hacer los papeles para pedir permiso para vivir y trabajar en España.
- Con protección si estás en peligro.

### **Las leyes que te protegen**

En Cantabria tenemos leyes que te protegen.

Una de las leyes que te protege es la Ley de Cantabria 1/2004, de 1 de abril.

Esta Ley está hecha para prevenir la violencia contra las mujeres y para proteger a las víctimas.

# 016 TELÉFONO DE INFORMACIÓN Y AYUDA CONTRA EL MALTRATO

## Centro de Información y Atención Integral

Teléfono: **942 21 41 41**

Dirección: Calle Rualasal, número 22. Piso primero, Santander

Correo electrónico: [ciai@diagrama.org](mailto:ciai@diagrama.org)

Más información en:

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

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



Documento adaptado y validado a Lectura Fácil  
por el Programa de Accesibilidad Cognitiva de

