RECURSOS Y SERVICIOS

Si conoces o vives una situación de violencia machista, puedes dirigite a:

Servicio de información y atención a la mujeres (SIAD Sabadell)
- 93 724 61 67 / genere@ajsabadell.cat

Línia de atención contra la violencia machista
- 900 900 120 (24h, gratuito)

Policia Municipal de Sabadell (Servicio de Atención a la Víctima)
- 93 745 32 61 / 900 112 092 (24h, gratuito)

Servicio de Intervención Especializada (SIE) Vallès Occidental- Sabadell
- 93 852 87 84

Servicio de Atención Especializada en abordatge de violencias machistas digitales (SIEDI)
- 670 70 70 90 / siedidigital.gencat.cat

112, telefono de emergencias

Mossos d'Esquadra (Atención a la Víctima)
- 601 00 11 22 (Whatsapp 24h)
- 93 720 20 00 (Comisaria Sabadell)

Atención a Víctimas de Violencia de Género (Ministerio de Igualdad)
- telf 016 // 600 000 016 (whatsapp)

Parc Taulí (Hospital-urgencias)
- 93 723 10 10

Para más información puedes consultar el Recull de Recursos de Oficina Jove de Sabadell

APP'S ÚTILES

- **App-Elles:** alertas de audio y GPS en tiempo real. Recursos de ayuda
- **Ellas:** información sobre la violencias machistas y pasos a seguir
- **My112:** llamada al 112 con geolocalización
- **Mossos:** App Mossos d'Esquadra. Servicios de información y llamada de emergéncia

SI NECESITAS MAS INFORMACIÓN, PÍDENOS HORA!

ASESORÍA PUNT LILA

C/ BLASCO DE GARAY, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

**Edició 06/2026*

Ajuntament de Sabadell

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Direcció General de Joventut

Diputació Barcelona

punt lila

InfoExpress

VIOLENCIAS MACHISTAS

oficina jove del Vallès Occidental Sabadell

QUÉ SON LAS VIOLENCIAS MACHISTAS?

Las violencias machistas son aquellas que se ejercen contra las mujeres, adolescentes y niñas, cis y trans, como manifestación de la discriminación y de la situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres. Tienen como resultado un daño o un sufrimiento físico, sexual o psicológico sobre las mujeres, a través de medios físicos, económicos o psicológicos.

QUÉ TIPO DE VIOLENCIAS MACHISTAS HAY?

- **Física:** acto u omisión de fuerza contra el cuerpo de una mujer, con el resultado o el riesgo de producirle una lesión física o un daño
- **Psicológica:** conducta que produce sufrimiento a una mujer que limite el ámbito de libertad (amenazas, humillación, vejaciones, sumisión, coerción verbal, etc.). También contempla el entorno afectivo de la mujer, ambiental y mascotas
- **Sexual y abusos sexuales:** acto sexual no consentido, independientemente de que tenga una relación de pareja, afectiva o de parentesco. Acceso corporal, mutilación genital, matrimonios forzados, tráfico de mujeres con finalidad de explotación sexual...
- **Económica:** privación intencionada y no justificada de recursos y la limitación en la disposición de los recursos propios o compartidos en el ámbito familiar o de pareja. Impago reiterado e injustificado de pensiones alimenticias, divorcio...
- **Digital:** uso de las redes para ejercer un acoso de manera continuada, vulnerando su bienestar psíquico, la salud emocional y la intimidad
- **Obstétrica y vulneración de los derechos sexuales y reproductivos:** impedir o dificultar el acceso a información veraz, necesaria para la toma de decisiones
- **Segundo orden:** contra las personas que apoyan a las víctimas de violencia machista
- **Vicaria:** contra las hijas e hijos, con el fin de producir daño psicológico a la madre

CELOS? ÉS PORQUE TE QUIERE! *A MI NO ME PASARÁ...*

ES LO QUE HAY... *ES QUE SE LO BUSCA!*

EN QUÉ ÁMBITOS SE PUEDE PRESENTAR?

- **Pareja:** la persona agresora es o ha sido pareja de la víctima, o relación similar
- **Familiar:** la persona agresora es de la familia
- **Laboral:** se ejerce en el centro de trabajo
- **Social o comunitario:** agresiones sexuales, acoso sexual, trafico y explotación sexual...
- **Digital:** control sobre el móbil y las redes sociales, contenidos, amistades, etc.
- **Institucional:** retarda, obstaculitza o impide el acceso a las políticas públicas o a los derechos
- **Vida política y esfera pública de las mujeres**
- **Educativo:** en el entorno educativo, producida entre los miembros de la comunidad educativa

SÍ QUE ÉS VIOLENCIA CUANDO TU PAREJA...

- Te insulta y desprecia
- Te amenaza
- Te controla
- Te agrede físicamente o psicológicamente
- Vigila y controla qué haces y te dice con quién puedes hablar y con quién no
- Te controla económicamente y te amenaza con hacerte daño a ti, o a personas cercanas a ti
- Te obliga a hacer cosas que tu no quieres hacer, como por ejemplo mantener relaciones sexuales
- Rompe cosas para intimidarte

TU PAREJA UTILIZA LAS REDES SOCIALES PARA CONTROLARTE SI...

- Vigila las publicaciones y los comentarios que haces
- Revisa i cuestiona tus publicaciones
- Busca en tu perfil evidencias de engaño
- Te presiona para que des de baja personas de tu lista de contactos que no le gustan
- Te exige que lo incluyas en tus redes
- Intenta obtener tus contraseñas
- Te pide que elimines fotos de tu perfil porque no le gustan
- Te persigue hasta saber quien són y donde conociste a las personas que salen en las fotos
- Te presiona para que leas tus correos en su presencia
- Si cuando estais enfadados, te escribe reproches
- Controla a través del WhatsApp las horas en que estás online

NO TE LO CREAS... FALSOS MITOS

Sólo ha sido una vez...
Si se da una agresión en la pareja, es importante no dejarlo pasar. Si se tolera y no se pone límites, puede dar pie a que se repita

Es que estaba muy alterado...
El alcohol, drogas, estrés, etc., no son excusa alguna por una agresión. Cada persona es responsable de sus actos y es necesario partir de la premisa de que ninguna situación, por más adversa que sea, puede justificar el abuso o la violencia

Si está celoso/a es porque me quiere...
Los celos nos lo hacen pasar mal, no nos aportan nada y, según su intensidad, nos lleva a conductas de control. Suele ser un síntoma de posesión, de falta de confianza en la pareja y de baja autoestima e inseguridades del agresor

CÓMO PUEDO AYUDAR SI CONOZCO A ALGUIEN QUE SUFRE VIOLENCIAS MACHISTAS

- Escucha lo que te cuenta, no dudes de lo que te dice ni juzgues sus decisiones
- Controla la rabia que puedas sentir al enterarte de la situación
- Hazle saber que no se merece lo que le está pasando y que quieres ayudar
- Muestra respeto por sus decisiones
- Propone veros un poco más a menudo
- Pide asesoramiento especializado
- Anima para que se lo explique a algún familiar en quien confíe
- Sé perseverante y hablad a menudo. No desistas y comprende que és un proceso largo
- Nunca fuerces una denuncia o una separación. Puede que la persona no esté preparada

"La persona que sent gelosia no és l'amant que estima,
sinó el propietari que s'enfada"
Madame de Stäel