

## SI VOUS ÊTES UNE FEMME ET...

- Vous avez été victime de violences physiques d'insultes ou de menaces
- Vous vivez dans la peur et la répression
- Vous avez le sentiment que vous ne servez à rien, que vous ne savez rien faire
- D'autres décident toujours à votre place et n'écourent pas votre avis
- Votre foyer est devenu une prison
- Vous n'avez plus de forces et vous croyez qu'il n'y a pas d'issue
- Vous vous sentez seule même si vous êtes entourée de gens et vous ne savez pas à qui vous adresser

**Téléphonez au 900 101 555**

**C'est un numéro gratuit où une professionnelle vous écoutera de façon anonyme,**

- elle évaluera la gravité des mauvais traitements dont vous êtes victime
- elle vous orientera afin de pouvoir mettre fin à cette situation
- elle vous conseillera sur vos droits et sur les endroits où vous devez vous rendre afin de pouvoir les exercer.
- elle vous informera sur les différentes possibilités et les aides que vous pouvez demander.

## MUJER...

- Si te han golpeado, insultado o amenazado
- Si tienes miedo, vives asustada y cohibida
- Si te hacen sentir que no sirves para nada, que todo lo haces mal
- Si otros deciden continuamente por ti y lo que tu opines no se tiene en cuenta
- Si tu casa se ha convertido en una cárcel
- Si te sientes sin fuerzas y crees que no tienes salida
- Si te sientes sola aunque estés rodeada de gente y no sabes a quién contar lo que te pasa...

**Llama al 900 101 555**

**Es un teléfono gratuito en el que una profesional te escuchará de manera anónima**

- valorará la gravedad del maltrato que sufres
- te dará orientaciones para salir de la situación
- te asesorará sobre tus derechos y los lugares dónde acudir para ejercerlos
- te informará de los recursos y ayudas que te pueden servir de apoyo



## EN CAS D'URGENCE:

Si vous venez de subir une agression ou vous craignez d'en subir une, si vous avez reçu des menaces ou vous croyez que votre vie est en danger:

Appelez le **112**

## EN CASO DE URGENCIA:

Si te acaban de agredir o temes recibir una agresión, si te han amenazado o temes por tu vida:

También puedes llamar al **112**



**Ayuntamiento  
de Logroño**

SERVICE D'ASSISTENCE 24 HEURES

**900 101 555**

ATENCIÓN 24 HORAS

**NE LES LAISSEZ PAS  
BRISER VOTRE VIE  
QUE NO TE ROMPAN LA VIDA**



NUMÉRO D'AIDE AUX FEMMES  
VICTIMES DES MAUVAIS TRAITEMENTS

**900 101 555**

TELÉFONO DE ATENCIÓN A MUJERES MALTRATADAS

 **Ayuntamiento  
de Logroño**