

Si sufres violencia de género, podemos ayudarte.

If you suffer from gender violence, we can help you.

Dacă suferiți de violență de gen, vă putem ajuta.

مساعدتك فيمكننا ، الجنس بين العنف من تعاني كنت إذا

如果您遭受性別暴力的困擾，我們可以為您提供幫助。

Punto Municipal contra la Violencia de Género

LUNES-VIERNES; MONDAY-FRIDAY; LUNI-VINERI; الاثنين- الجمعة; 週一至週五 : 10 -14 H.

MARTES Y JUEVES; TUESDAY & THURSDAY; MARȚI ȘI JUDEȚI; الثلاثاء والثلاثاء; 星期二和星期四 : 16:30 - 19:30 H.

Local Service against Gender Violence

Serviciul local împotriva violenței de gen

المرأة ضد العنف ضد المحلية الخدمة

反對性別暴力的地方服務

 638 950 222

91 653 02 69

91 653 02 88

mujer@ssreyes.org

Emergencias

Emergency numbers

Numere de urgență

الطوارئ أرقام

緊急電話號碼

016

112 y 091

91 651 33 00



GUÍA DE AUTOCUIDADOS PARA MUJERES EN CONFINAMIENTO

GUÍA DE AUTOCUIDADOS PARA MUJERES EN EL CONFINAMIENTO

Aquí te ofrecemos unos pequeños pasos para poder cuidarnos a nosotras mismas en el confinamiento:

- 1. Piensa que los esfuerzos que estamos realizando son por el bien común: para proteger y cuidar a otras personas y también cuidarnos a nosotras mismas.** Del mismo modo, reconoce la labor de las personas que continúan trabajando y cuidando a la ciudadanía, a través de la salud, la limpieza, el transporte, el comercio, la atención a mujeres supervivientes, etc.
- 2. Intenta proyectar tu atención en el momento presente: atiende y escucha a tus necesidades y emociones.** De este modo, podrás crear un espacio seguro para estar contigo misma, sin dejar de reconocer el sufrimiento atravesado en todo este tiempo y los aprendizajes que se pueden sacar de ello.
- 3. Procura tener una actitud realista y positiva.** Para ello, identifica los pensamientos que te pueden generar malestar y no te dejes llevar por ellos.
- 4. Pon en marcha una rutina diaria o semanal en la que dejes espacio para ocio, descanso y autocuidado.** Partiendo de la base de que en las mujeres siempre recaen el peso de los cuidados, aprovecha para elaborar también una división de tareas equitativas y un plan de cuidados que sean equitativos.

También puedes aprovechar para hacer cosas que en otras circunstancias no tenías tiempo o ganas para hacer, aquí te dejamos algunos enlaces:

- **Para pintar:**
"Transitar los adentros" de Beatriz Larepa: <https://beatrizlarepa.com/portfolio/transitar-los-adentros/>
- **Para relajarse:**
Canal de youtube para ejercicios de Mindfulness a cargo de la psicóloga Yolanda Calvo Gómez: https://www.youtube.com/channel/UCKY2_XM2T35Dtz7sMuiH8iA.

"Cómo relajarse-Ejercicios" de Elsa Punset:
<https://www.youtube.com/watch?v=gVsBrg6oM1w&list=PL95upWolFRCHsooqJfwUNjcSY8MAUN7QM&index=50>.

Ejercicio de relajación muscular progresiva de myCoach:
<https://www.youtube.com/watch?v=f9CnqxwMG40>.

"Cómo respirar-Ejercicios" de Elsa Punset:
<https://www.youtube.com/watch?v=XE67s8m940c>.

Ejercicio de respiración profunda de myCoach:
<https://www.youtube.com/watch?v=sGVaYmjKXIM>.
- **Para escuchar:**
"Para las lectoras de Pikara Magazine", lista de Spotify creada por Andrea Momoitio:
<https://open.spotify.com/playlist/5OvfzYYxvpqZITwPTSUY1>.

"Recomendación semanal, música feminista" de Barbijaputa (*Público*):

https://blogs.publico.es/barbijaputa/2020/04/17/recomendacion-semanal-musica-feminista/?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=publico

- **Para leer:**

"10 libros feministas para pasar la cuarentena", Nuria Frago (*Píkara Magazine*):

<https://www.pikaramagazine.com/2020/03/10-libros-feministas-pasar-la-cuarentena/>.

"Lecturas para la cuarentena" de Barbijaputa (*Público*):

<https://blogs.publico.es/barbijaputa/2020/04/03/lecturas-para-la-cuarentena/>.

"Cinco novelas para la cuarentena escritas por mujeres negras que todo el mundo puede leer" de Yolanda Arroyo Pizarro (*Afroféminas*):

<https://afrofeminas.com/2020/03/17/cinco-novelas-para-la-cuarentena-escritas-por-mujeres-negras-que-todo-el-mundo-puede-leer/>.

"Ensayos feministas para estudiar en cuarentena" de Barbijaputa (*Público*):

https://blogs.publico.es/barbijaputa/2020/04/10/ensayos-feministas-para-estudiar-en-cuarentena/?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=web

- **Para ver:**

"Recomendaciones feministas para sobrellevar el aislamiento" de Barbijaputa (*Público*):

<https://blogs.publico.es/barbijaputa/2020/03/13/recomendaciones-feministas-para-sobrellevar-el-aislamiento/>.

"Más recomendaciones feministas para la cuarentena" de Barbijaputa (*Público*):

<https://blogs.publico.es/barbijaputa/2020/03/20/mas-recomendaciones-feministas-para-la-cuarentena/>

"Cine feminista para ver en cuarentena: películas de directoras en línea y gratis", (*Canal Abierto*, iniciativa creada desde Mujeres Audiovisuales Argentina):

<https://canalabierto.com.ar/2020/03/19/cine-feminista-para-ver-en-cuarentena-peliculas-de-directoras-en-linea-y-gratis/>

- 5. Saca tiempo para relacionarte con tus amigos/as y familia, y no dudes en apoyarte en ellas/os.** En el caso que convivas confinada compartiendo tareas y rutinas o actividades y en el que no, a través de videollamas, *whatsapp* u otros programas de mensajería instantánea. Si vives confinada con menores puedes aprovechar también para facilitarles la expresión de emociones de forma creativa a través del juego o de forma artística. Puedes aprovechar también para crear o fortalecer la red de comunidad en tu barrio o con tus vecinas y vecinos, por ejemplo prestando ayuda a las personas que más lo necesiten: trayéndoles comida o las medicinas que necesiten.

- 6. Trata de obtener información de fuentes verídicas y evita, en la medida de lo posible, la sobreinformación a la que estamos expuestas/os.** Tampoco contribuyas a la difusión de bulos, y trata de verificar dichas noticias falsas. Para evitar que esto pase, siempre puedes buscar la información oficial de expertas y expertos de la salud y organizaciones especializadas en el seguimiento del COVID-19. También es importante compartir los gestos de ayuda que se están llevando a cabo y las situaciones positivas de las personas que lo han superado o lo están superando. Y, muy importante, no compartir ni fomentar actitudes racistas o agresivas que muchas veces vienen de la mano de estos bulos.

Si notas que tu salud emocional o psicológica está siendo afectada a continuación te dejamos una serie de teléfonos o vías de apoyo:

Teléfonos de asistencia psicológica por COVID-19 del Ministerio de Sanidad (de 9-20h, todos los días de la semana):

- 917 007 989 para familiares de personas enfermas o fallecidas por COVID.
- 917 007 990 para profesionales en intervención directa en la gestión de la pandemia.
- 917 007 988 para población general con dificultades generadas por el estado de alarma.

Teléfono gratuito de apoyo psicológico para la gestión emocional en población vulnerable de la Comunidad de Madrid (24h de lunes a domingo): 900 124 365.

Personas mayores solas, Minutos en Compañía (teléfono gratuito, de lunes a domingo, de 10 a 19 h): 91 949 01 11.

Si sufres o conoces a alguna mujer que esté sufriendo alguna forma de violencia de género:

Ministerio de Igualdad: 682 916 136 o 682 508 507 (atención por *Whatsapp*).

Punto Contra la Violencia de Género de San Sebastián de los Reyes (número gratuito, atención de lunes a viernes de 10-14h y martes y jueves también por la tarde de 16:30 a 19:30h):

Teléfonos: 91 653 02 69//91 653 02 88

Whatsapp: 638 950 222

Correo: mujer@ssreyes.org

Por pareja o expareja: 016 (número gratuito 24 horas). Correo: 016-online@mscbs.es.

Por situación de Trata y/o prostitución: Centro de Atención Integral a Mujeres Concepción Arenal: 91 468 08 53. Correo: arenal@trabe.org.es.

Por haber sufrido o sufrir violencia sexual: Centro de crisis 24 horas para la atención a mujeres víctimas de violencia sexual: 900 869 947. Correo: centrodecrisis@fundacion-aspacia.org.

Para mujeres con diversidad auditiva o sordas:

<http://www.cnse.es/proyectoalba/> (de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas).

<https://www.svisual.org/> (365 días al año 24 horas).

Emergencias: 112

Policía Nacional: 091.

Guardia Civil: 062.

Policía Local de San Sebastián de los Reyes: 91 651 33 00.

Aplicación ALERTCOPS: desde la que se enviará una señal de alerta a la policía con la localización (descargar: <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>).