

Guía de respuesta urgente ante casos de **violencia sexual**

No estás sola.

Somos más de mil profesionales de la
industria audiovisual unidas.



ASOCIACIÓN DE MUJERES
CINEASTAS Y DE MEDIOS
AUDIOVISUALES

UNA GUÍA DE:



ASOCIACIÓN DE MUJERES
CINEASTAS Y DE MEDIOS
AUDIOVISUALES

ELABORADA POR:

Bárbara Tardón Recio

Isabel Soriano Villarroel

Cristina Mateos Casado

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

MATRIA Comunicación

Índice

■ No estás sola	4
■ ¿Qué es la violencia sexual?	6
■ ¿Cuáles son mis derechos?	10
■ ¿Cómo identifico las consecuencias de la violencia en mi cuerpo y mi vida?	12
■ ¿Qué información general debo conocer?	15
■ ¿Qué debo saber si he sufrido violencia sexual reciente?	18
■ ¿Qué debo saber si sufrí violencia sexual en el pasado?	21
■ ¿Quién puede ayudarme?	23

1. No estás sola

Querida compañera,

Si estás aquí es porque de alguna manera te sientes aludida, ya sea por vivencias propias o ajenas del pasado y del presente. Queremos dejarte claro que no estás sola: somos un montón de mujeres unidas por una misma causa.

Como ya sabes, la industria cinematográfica y del audiovisual es peculiar por muchos motivos. Hay una línea muy fina entre las relaciones laborales y las personales. Los vínculos se estrechan entre las personas que comparten tanto tiempo y de forma tan intensa en una producción audiovisual; las jerarquías de poder son claras en la formación de los equipos.

Además, en muchas ocasiones, los rodajes, las reuniones o la actividad en concreto se producen fuera de tu casa, teniendo que paralizar tu vida durante semanas, viajando a otra región o incluso a otro país. Lo cierto es que se generan una gran cantidad de espacios de desprotección donde se pueden dar muchos casos de abuso de poder.

Todos estos espacios de desprotección se dan tanto desde el inicio de un proyecto -cuando en plena fase de desarrollo se producen acercamientos de interés y todavía no hay ningún contrato laboral firmado sobre la mesa (castings, reuniones para montar equipo, localizaciones, visitas a mercados, etc.)- como en las fases de preproducción, rodaje, postproducción y promoción (distribución, exhibición, asistencia a festivales, etc.).

Es este un proceso muy largo con muchos matices, donde las personas que han vivido estas situaciones tienen miedo a quedarse sin trabajo, a que no les crean y a la exposición pública.

Es por ello que para CIMA es crucial poder dar respuesta a esta realidad y estamos trabajando para poder elaborar un estudio sobre violencia sexual en la industria cinematográfica y audiovisual española, con todos los matices y particularidades que tiene nuestro sector. Este informe nos permitirá, con una investigación exhaustiva que arroje datos certeros e irrefutables, detectar y entender la violencia específica en el cine y el audiovisual de cara a elaborar protocolos específicos para prevenir, eliminar y perseguir esta violencia y acompañar a las víctimas supervivientes. Y desde nuestra posición de representar a más de 1.200 mujeres

de la industria audiovisual de nuestro país, que se cumplan los protocolos por parte de todos los organismos, empresas e instituciones vinculadas a todas las fases de producción audiovisual.

Entre tanto, y en este momento de visibilización social y colectiva, a CIMA nos han llegado muchísimas peticiones de ayuda, apoyo o acompañamiento. Es desde esa necesidad urgente que hemos creado esta guía, la primera guía estatal que reúne recursos públicos y privados, por comunidad autónoma. Es por ello que esta guía es un documento de urgencia para identificar en nuestras propias experiencias casos de violencia sexual y saber a quién acudir.

Estamos en un momento de toma de conciencia global para que las mujeres puedan relacionarse laboralmente dentro de un espacio seguro. Un ejemplo es el auge de las coordinadoras de intimidad, los protocolos específicos para las galas de premios, y nuevas iniciativas para el acompañamiento de casos desde el Ministerio de Cultura y desde la Academia del Cine Catalán. Si bien es cierto que se ha avanzado en la protección a las víctimas, todavía hay mucho recorrido por hacer.

Empecemos arrojando un poco de luz.

Asociación de Mujeres Cineastas y de Medios Audiovisuales (CIMA)

2. ¿Qué es la violencia sexual?

La violencia sexual es cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital (art 3, Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de Garantía Integral de la Libertad Sexual¹).

En la mayoría de los casos de violencia sexual el agresor es una persona conocida por la víctima y de su entorno cercano o comunitario. Es importante que sepas que la violencia sexual se puede sufrir también dentro de las relaciones de pareja, ya sean estables o esporádicas.

La libertad sexual es el derecho a la autonomía y autodeterminación sexual que poseen todas las personas, es decir, la capacidad de decidir libremente sobre su sexualidad y sobre su cuerpo, sin injerencias, coerción o violencia. Se trata de una manifestación del derecho a la libertad de las personas, que forma parte esencial de los derechos humanos reconocidos internacionalmente.

La libertad sexual está estrechamente relacionada con el derecho a la no discriminación, la intimidad, el desarrollo de la personalidad y los derechos sexuales y reproductivos.

*-María Naredo Molero
Jurista especializada en derechos humanos y género*

Una de las estrategias utilizadas por los agresores que ejercen violencia sexual es intentar confundir a las víctimas revirtiendo el significado de algunas acciones o conceptos claves para determinar si ha existido o no violencia sexual. Por eso, es clave que todas tengamos claro qué es el consentimiento. Desde hace décadas ha sido definido por el marco teórico feminista, por los tribunales internacionales de derechos humanos, por una parte de la jurisprudencia y ahora, en nuestro país, por la “Ley del Sí es Sí”².

Sólo se entenderá que hay consentimiento cuando se haya manifestado libremente mediante actos que, en atención a las circunstancias del caso, expresen de manera clara la voluntad de la persona.

Artículo 178. Ley del Sí es Sí

¹ Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la Libertad Sexual. [Pincha aquí.](#)

² Si deseas saber más sobre la “cultura del consentimiento” te recomendamos que eches un vistazo a la campaña de Amnistía Internacional “Hablemos sobre el consentimiento” [entrando aquí.](#)

¡Que no nos lien!

El cambio cultural y social al que asistimos implica reconocer que el consentimiento está en el centro de nuestras relaciones sexuales y afectivas. Por tanto, lo que determina si ha existido una agresión sexual no es el nivel de violencia o de intimidación que el agresor haya empleado para ejercerla. Lo único que determina si ha existido violencia sexual es, en exclusividad, la ausencia de consentimiento.

Es clave señalar que el consentimiento tiene que darse libremente, es decir, el consentimiento tiene que ser libre, basado en la autonomía sexual y en la libertad sexual.

Que nos quede claro: si el consentimiento no se ha dado desde la plena libertad sexual, no podemos hablar de consentimiento y, por lo tanto, lo que ha existido es violencia sexual.

La ausencia de consentimiento va a determinar en un juicio si una conducta puede ser constitutiva de delito.

Tipos de violencia sexual

La violencia sexual ejercida contra las mujeres es una forma de violencia machista que, en cualquiera de sus manifestaciones, constituye hoy en día una de las violaciones de derechos humanos más normalizadas, habituales y ocultas de las que se cometen en la sociedad española³, afectando además de manera directa y desproporcionada a las mujeres de todas las edades, clases sociales, raza, etnia, identidad de género, orientación sexual y de todos los entornos socioculturales.

Aunque todas sabemos que el machismo intenta invisibilizar las violencias sexuales más normalizadas, tanto las leyes aprobadas en nuestro país como los tratados internacionales de derechos humanos definen detalladamente las diferentes formas de violencias sexuales.

Es decir, disponemos de leyes y normas que identifican sin reservas las violencias sexuales que todas distinguimos. Algunas más fácilmente reconocibles como la violación o agresión sexual; y otras más sutiles como el acoso sexual laboral o callejero. Violencias sexuales que histórica y estructuralmente han estado normalizadas y ocultas también en las leyes.

Aunque aún nos enfrentamos a enormes resistencias cuando nombramos, verba-

³ Macroencuesta de Violencia contra la Mujer. 2019. Ministerio de Igualdad. [Pincha aquí](#).

Encuesta Europea de Violencia de Género. 2022. Ministerio de Igualdad. [Pincha aquí](#).

lizamos o denunciemos las violencias sexuales que vivimos en nuestros entornos íntimos o profesionales, gracias al feminismo, a las asociaciones de mujeres y de derechos humanos, y a los importantes avances legislativos que se han desarrollado en los últimos 20 años, la lucha contra la violencia sexual se ha situado en el centro de la agenda social y política de nuestro país.

Es fundamental también señalar que todas las violencias sexuales están interconectadas entre sí. Es decir, no son violencias aisladas, no podrían existir las unas sin las otras y todas ellas comparten la misma raíz. Por eso, forman lo que se conoce como “el continuo de la violencia”.

Por tanto, si en algún momento eres testigo de una agresión sexual, y no te sientes segura para intervenir, pide ayuda a compañeras o compañeros para frenar la agresión, poder denunciar al agresor y proteger a la víctima

Según la “Ley del Sí es Sí” se reconocen como formas de violencia sexual algunas violencias que antes no se habían considerado violencias machistas, ensanchando así los caminos para su prevención, para la autoidentificación de quienes las enfrentan y especialmente reconociendo derechos para las que las han sufrido.

Si alguna de ellas se ha ejercido contra ti no hay duda de que se han violado tus derechos y, como dice la Ley, tienes derecho a la justicia y a la reparación integral de los derechos humanos vulnerados.

Estas son algunas de las violencias sexuales reconocidas en nuestras normas y jurisprudencia, y por tanto perseguidas penalmente⁴:

■ **Agresión sexual:** cualquier acto que atente contra la libertad sexual de otra persona sin su consentimiento.

■ **Violación:** agresión sexual consistente en el acceso carnal por vía vaginal, anal o bucal, o introducción de miembros corporales u objetos por alguna de las dos primeras vías.

■ **Acoso sexual:** cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

■ **Acoso callejero:** es una forma de violencia sexual que consiste en actos físicos o verbales de contenido sexual (comentarios sexuales, contacto físico, persecución, exhibicionismo, masturbación, grabaciones o fotografías realizadas sin consentimiento, gestos obscenos, etc.) que se ejercen sin el consentimiento de la mujer o mujeres.

■ **Acecho o stalking:** hostigamiento, persecución intrusiva, contacto personal en contra de su voluntad (o para que otros contacten con la víctima en contra de su voluntad, por ejemplo, en redes sociales). En su dimensión digital se tiende a nombrar ciberacoso.

⁴ Si quieres saber más sobre las violencias sexuales recogidas en las normas y políticas públicas, puedes echar un vistazo a la “Estrategia Estatal para combatir las violencias machistas 2022-2025” del Ministerio de Igualdad aprobada en Consejo de Ministros y Ministras en noviembre de 2022 [pinchando aquí](#).

■ **Sextorsión:** extorsión sexual, chantaje en el cual alguien utiliza contenidos sexuales obtenidos de la víctima contra ella para obtener algo contra su voluntad, amenazando con su publicación.

■ **Pornovenganza:** distribución, principalmente en internet, de imágenes o vídeos sexualmente explícitos sin consentimiento para causar angustia, humillación o vergüenza. Dichas imágenes o videos pueden estar generados, también, por inteligencia artificial.

■ **Molka o grabaciones ilícitas:** grabar a mujeres en la intimidad bien con cámaras ocultas o cámaras espía instaladas en secreto e ilegalmente.

■ **Stealthing:** quitarse el condón o preservativo sin conocimiento ni consentimiento de la otra parte durante la relación sexual.

■ **Trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual:** la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad, o el ofrecimiento o a concesión de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación.

■ **Mutilación genital femenina:** abarca todos los procedimientos que conlleven una ablación parcial o total de los genitales femeninos externos u otra lesión causada a los mismos por motivos no médicos.

■ **Feminicidio sexual:** asesinato de una mujer sin relación de pareja ni familiar vinculado a violencias sexuales: puede ser por agresión sexual, vinculado a la trata con fines de explotación sexual, prostitución u otras actividades con connotación sexual, vinculado a la mutilación genital femenina o vinculado al matrimonio forzado.

3. ¿Cuáles son mis derechos?

Es importante que sepas que la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la Libertad Sexual, la “Ley del Sí es Sí”, desarrolla un amplio catálogo de derechos para todas las mujeres que han sufrido o están sufriendo violencia sexual.

Además, debes saber que todas las comunidades autónomas tienen sus propias leyes en materia de violencia contra las mujeres, y por tanto, es su competencia y responsabilidad, junto con el Estado y los ministerios competentes -Ministerio de Igualdad, Ministerio de Justicia, Ministerio del Interior, Ministerio de Trabajo y Economía Social, Ministerio de Sanidad, Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, Ministerio de Juventud e Infancia, Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, Ministerio de Cultura-, garantizar y proteger tus derechos humanos.

Las leyes que tienen que garantizar y proteger nuestros derechos en el marco de las violencias sexuales son:

- **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.**
- **Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.**
- **Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito**
- **Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.**
- **Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual.**

La “Ley del Sí es Sí” entró en vigor a finales de 2022. El hecho de que entrara en vigor no ha implicado aún que todos los derechos que se contemplan en la ley se hayan implementado al 100%, pero los distintos ministerios competentes, las comunidades autónomas y las entidades locales (los ayuntamientos) están avanzando para poder conseguir que pronto todos los derechos sean una realidad.

En el momento en el que estamos elaborando esta guía -mayo de 2024- podemos constatar que muchos de los artículos de la “Ley del Sí es Sí” ya están en funcionamiento. Un derecho crucial reconocido en esta Ley es el derecho a la recuperación y reparación integral que puedes ejercer cuando lo necesites.

“Las víctimas de violencias sexuales tienen derecho a la reparación, lo que comprende la indemnización [...], las medidas necesarias para su completa recuperación física, psíquica y social, las acciones de reparación simbólica (como el derecho a la verdad o el reconocimiento y perdón público) y las garantías de no repetición”

Artículo 42. Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de Garantía Integral de la Libertad Sexual

Actualmente puedes ejercer los siguientes derechos:

- Derecho a la recuperación física, psíquica y social.
- Derecho a la reparación integral: indemnización, medidas para la completa recuperación, acciones de reparación simbólica y garantías de no repetición.
- Derecho a la información y asesoramiento especializado, sin discriminación.
- Derecho a la asistencia integral especializada y accesible gratuita 24 horas al día los 365 días al año.
- Derecho a la atención sanitaria integral, incluyendo a atención clínica psicológica y psiquiátrica.
- Derecho a la terapia psicológica, al apoyo social y a la asistencia jurídica gratuita.
- Derecho a acceder a los recursos especializados sin interposición de denuncia.
- Derecho a la recogida de muestras biológicas y otras evidencias en los centros sanitarios sin necesidad de presentación de una denuncia o el ejercicio de una acción penal.
- Derecho a estar acompañada por una persona de tu entorno en todos los procesos y derecho al acompañamiento especializado desde las Oficinas de Asistencia a la Víctima en el ámbito judicial durante el proceso.

** Pregunta en el 016, en el recurso especializado de tu comunidad autónoma o a una profesional especializada de referencia.*

4. ¿Cómo identifico las consecuencias de la violencia en mi cuerpo y mi vida?

Es importante saber que las consecuencias de la violencia sexual son reversibles. Es más fácil si te dejas ayudar y acudes a profesionales especializadas.

Durante un tiempo podrás tener sentimientos de culpa, angustia, malestar, falta de control o inseguridad sobre lo sucedido. Es importante reelaborar lo que ocurrió y lo que no ocurrió, y enfrentarse al relato. Esto lo podrás trabajar en tus tiempos con acompañamiento psicológico especializado. Te animamos a que no dilates el proceso de recuperación y lo inicies cuanto antes.

Lo ocurrido no es tu culpa

El silencio y ocultamiento social de la violencia sexual no nos protege, al revés, nos genera más riesgos; por eso te vendrá bien verbalizar la violencia sexual que hayas sufrido con quienes te sientas más segura. Es de vital importancia mantener una red familiar y de amistades de apoyo y cuidados, que crea en tu relato, que no te juzgue, que te preste cuidados y que te acompañe.

Las consecuencias de la violencia sexual pueden aparecer de forma inmediata y también perdurar en el medio o largo plazo. Esto explica que, si has sufrido violencia sexual en el pasado, puedan mantenerse las secuelas años después. El impacto en la salud puede variar en función del tipo de violencia, la intensidad, la edad, el momento del ciclo vital, la situación de vulnerabilidad, las características del agresor (si teníais un vínculo afectivo; si era conocido o desconocido; si era uno o más de uno), el tiempo de exposición o reiteración de las agresiones.

A continuación indicamos algunas de las consecuencias que la violencia sexual ha podido traer a tu vida. Identificarlas y conocerlas te puede ayudar a situarlas en tu historia personal y comenzar a superarlas.

Consecuencias emocionales

■ Desconcierto, confusión y tristeza; bloqueo emocional, negación, vergüenza y culpa; desprecio al propio cuerpo y a una misma.

■ Sensación de pérdida de control, inseguridad, impotencia y desorientación; miedo o terror.

■ Ira, enfado, rabia, odio o deseos de venganza.

Consecuencias conductuales y sociales

■ Aislamiento, desconexión social y ruptura de la confianza en las demás personas.

■ Impacto en la familia, en el grupo de amistades, en el trabajo, y también en las relaciones sexoafectivas y de pareja.

■ Impacto en desempeño laboral o académico.

■ Abuso de alcohol, drogas, ansiolíticos o psicofármacos.

Consecuencias en la salud mental

■ Ansiedad, estrés o depresión.

■ Amnesia del hecho traumático, dificultades en la atención y concentración, desorientación y alteraciones de la conciencia y problemas de sueño. Psicosis y síntomas disociativos.

■ Trastorno por estrés postraumático, fóbicos y de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia).

■ Ideación o tentativa de suicidio, autolesiones.

Consecuencias en la salud física

■ Síntomas somáticos asociados al estrés: dolor de espalda, torácico y de cabeza (cefaleas). Alteraciones del sueño.

■ Trastornos digestivos, dolor abdominal y colon irritable.

■ Incremento de patologías crónicas. Lesiones diversas, incluyendo traumatismos ginecológicos.

Consecuencias en la salud sexual y reproductiva

■ Aumento de síntomas: sangrado vaginal, irritación de las zonas genitales, alteraciones del ciclo menstrual, dolor pélvico crónico, infecciones en el aparato urinario, pérdida del deseo sexual y dolor al tener relaciones sexuales.

■ Infecciones de transmisión sexual, incluyendo el IVH y el VPH.

■ Embarazos no deseados y abortos de repetición o inseguros; depresión postparto.

Consecuencias específicas en adolescentes

■ Comportamientos de alto riesgo: relaciones sexuales sin protección, iniciación sexual consensual temprana, múltiples compañeros íntimos, abuso del alcohol y otras drogas.

■ Conductas hipersexualizadas.

Consecuencias específicas en la infancia

■ Influye en la aparición, evolución, duración y gravedad de diversos trastornos mentales, estrés crónico, problemas en el desarrollo físico, cognitivo y social a corto y largo plazo.

5. ¿Qué información general debo conocer?

Siguiendo los protocolos de actuación médico-forense y del sistema nacional de salud español, podemos determinar que se considera:

→ **Violencia sexual reciente:** la que ocurre dentro de los últimos 7-10 días desde una agresión sexual, plazo en el que se podría llevar a cabo una recogida de muestras.

→ **Violencia sexual pasada:** la que transcurre en un periodo amplio de tiempo que va desde la propia infancia hasta los últimos 10 días anteriores a una atención sanitaria solicitada por la víctima.

Aunque los tiempos y consecuencias pueden variar si la violencia sexual es presente o pasada, el impacto generado por ambas es igual de importante y determinante en tu vida presente: **busca ayuda especializada.**

Crisis y situación de emergencia

Las crisis y situaciones de emergencia pueden surgir en el momento en el que hayas sufrido una agresión sexual reciente, pero también si has sufrido violencia sexual en el pasado, ya que puedes vivir la reexperimentación del evento traumático.

Son reacciones emocionales muy intensas que en parte pueden comprometer tu salud y tu capacidad de reacción en los momentos en los que estés evocando esos hechos traumáticos.

Estas crisis pueden evitar que respondas adaptativamente a las demandas de tu entorno durante un tiempo, por eso es muy importante que las personas de tu red de cuidados y afectos (profesionales, familiares, amistades...) colaboren para reducir el efecto traumático, además de prevenir posibles consecuencias negativas para tu salud.

Accediendo a una intervención profesional temprana y especializada en violencia sexual puedes recuperar tu equilibrio y mejorar tu capacidad de afrontamiento de la situación. Para ello te recomendamos que busques ayuda lo antes posible.

Atención integral

En cualquiera de las violencias sexuales es de vital importancia atender de manera integral cada una de las áreas afectadas, enfocando la atención en tus necesidades como víctima, en tu recuperación y en tu reparación.

Cuanto antes se atiendan las consecuencias de la violencia sexual, ya sea causadas recientemente o en el pasado, mucho mejor para la buena evolución del proceso de recuperación, para tu salud física, psíquica, sexual, y emocional.

Recuperación y reparación

La **recuperación y la reparación lo es todo**, se debe dar desde muchos lugares y tiene mucho que ver siempre con las necesidades particulares de cada caso y de cada víctima y superviviente.

Solemos creer que a una víctima solo la repara la justicia legal, pero **la justicia está en muchos lugares**: en que tu familia y amistades te crean y apoyen, en sentirte cuidada y amada, en tener una atención sanitaria especializada, en que se activen los protocolos de atención a la violencia sexual, en el buen trato de las fuerzas y cuerpos de seguridad del estado, en tu ámbito de trabajo si necesitas flexibilidad laboral tras lo sucedido...

Red de apoyo y cuidados

Será bueno para ti **rodearte y protegerte** con una red familiar y de amistades de apoyo y cuidados que crea en tu relato y que no te juzgue.

En cualquier caso, y aunque no siempre es fácil encontrar esa red, te recomendamos que **intentas evitar a quienes no te crean ni te ayuden a estar mejor**. Recuerda que en los recursos y servicios especializados las profesionales siempre van a creer tu relato sin cuestionarte ni juzgarte.

Respecto al agresor o agresores

Los agresores actúan secretamente, pero con la complicidad de un grupo, y tienden a **negar lo sucedido sin aceptar la responsabilidad de sus actos**.

Cuando les falla la ocultación pasan a negar los hechos, y a veces utilizan estrategias y argumentos para atacar tu credibilidad como víctima y la de quienes les acusan, como por ejemplo, **culparte a ti** de lo sucedido, sugiriendo que fue consentido o diciendo que les provocaste.

Recuerda: **LO OCURRIDO NO ES TU CULPA**

Si lo anterior no es suficiente, tenderán **también a confabular y minimizar lo sucedido**. Los agresores pueden intentar que amistades, familiares, personas de referencia del entorno laboral o incluso policía u otras personas profesionales que intervienen en el caso, les apoyen y se posicionen en tu contra.

Pueden reconocer mínimamente lo que ocurrió, pero presionarán para pasar página, restarle importancia, olvidar, recibir perdón o tratar de instaurar la idea de que “eso es pasado”.

Denuncia policial

Puede que ahora no tengas claro si quieres denunciar. Es normal que necesites tiempo para tomar esta decisión. No te precipites.

Te recomendamos, en cualquier caso, que antes de nada acudas a las profesionales expertas en violencia sexual para que te informen de tus derechos y del proceso judicial.

También es **recomendable que si decides interponer una denuncia en sede policial o judicial, te asesores sobre tu caso en concreto, previamente, con una persona jurista especializada en violencia sexual**. Además de recibir este asesoramiento especializado, es importante que vayas siempre acompañada a interponer la denuncia con una persona de tu confianza que pueda brindarte apoyo, o con tu abogada o abogado. Procurar no ir nunca sola a poner la denuncia.

Debes saber que tienes derecho a la recuperación integral a través de los servicios especializados o a través de los centros sanitarios **sin necesidad de interposición de una denuncia**.

Medios de comunicación

Aunque hablar con periodistas y contar el caso para muchas víctimas y supervivientes es un elemento de reparación, **te recomendamos que cuides tu exposición pública en los medios de comunicación**. En caso de hacerlo, valora realizarlo con asesoramiento legal y siempre que estés en un proceso de atención psicológica y lo haya recomendado tu especialista.

La exposición puede causar revictimización, por eso es importante que, si la haces, estés acompañada por profesionales expertas.

6. ¿Qué debo saber si he sufrido violencia sexual reciente?

Busca ayuda urgente

En caso de emergencia vital llama al 112, el teléfono que coordina a profesionales del ámbito de auxilio y rescate, sanitario, de tráfico y seguridad.

Llama por teléfono al 016 o escribe un WhatsApp (600 000 016) y pregunta cuál es el hospital de referencia en tu zona para la atención a la violencia sexual. Debes saber que las profesionales que atienden este recurso también ofrecen una primera atención y contención psicológica.

Debes saber que NO en todos los hospitales realizan la atención de urgencia a la violencia sexual, por eso es importante que te informes de cuál es el referente en tu territorio antes de desplazarte.

Cuando llegues al hospital y manifiestes lo que te ha ocurrido, debes saber que lo más probable es que se active un protocolo de atención sanitaria a la violencia sexual⁵.

Así mismo, te aconsejamos llamar a los recursos especializados que se adjuntan al final de la Guía para que te asesoren y acompañen desde el primer momento.

Acompañamiento y atención

Valora tus condiciones y necesidad de acompañamiento, pero te recomendamos que, en la medida de tus posibilidades, siempre acudas acompañada al hospital, comisaría o juzgado.

Tienes derecho a estar acompañada por quien tú consideres en cada momento, incluso en la exploración y recogida de muestras.

⁵ Si quieres ampliar tu información sobre los protocolos de asistencia sanitaria [pincha aquí](#).

Seguridad, intimidad y confidencialidad

Tienes derecho a ser atendida en un ambiente adecuado de respeto, que garantice tu seguridad, dignidad, intimidad y confidencialidad.

Toma de muestras y protección de pruebas⁶

Una vez en el hospital, te preguntarán si quieres que te tomen **muestras forenses**. Estas sirven como prueba de que se ha cometido un delito y para identificar al agresor o agresores por si ahora, o más adelante, quisieras denunciar lo sucedido. **LA TOMA DE MUESTRAS ES INDEPENDIENTE DE SI SE PRESENTA O NO LA DENUNCIA POLICIAL.**

Te recomendamos, en base a los protocolos sanitarios de atención, que tengas en cuenta los siguientes tiempos:

- La TOMA VAGINAL se lleva a cabo hasta transcurridos 7-10 días, independientemente de las actividades de la persona agredida posteriores a la violencia sexual (ducharse, orinar, nadar, tener relaciones sexuales, comer o beber).
- En la BOCA el plazo de toma de muestras será hasta 48 horas tras el incidente.
- En CANAL ANO-RECTAL Y SUPERFICIE CORPORAL el plazo de toma de muestras será hasta 72 horas.

No debes cambiarte de ropa, lavarte, y en caso de violación bucal, ni comer, ni beber, ni enjuagarte la boca, ya que podrían eliminarse pruebas esenciales.

Evita también ir al baño (orinar, defecar, tirar compresas, tampones o salvasilip).

Consentimiento informado para la toma de muestras

Deben solicitarte el consentimiento informado, que puede ser verbal, salvo para la recogida de muestras, que deberá ser por escrito.

⁶ Para más información puedes consultar la "Guía de pautas básicas comunes del SNS para la actuación sanitaria ante Violencia Sexual. 2023" del Ministerio de Sanidad [pinchando aquí](#) y la "Guía de Autoayuda para Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual Reciente" del Hospital Clínic Universitari de Barcelona [pinchando aquí](#).

SI QUIERES DENUNCIAR EN EL MOMENTO, TIENES INTENCIÓN DE HACERLO MÁS ADELANTE, O POR AHORA NO SABES QUÉ HACER:

- Si das tu consentimiento, se avisará a la policía judicial para tomarte declaración, bien en el hospital, bien en sus dependencias.
- Si NO das tu consentimiento para que se avise a la policía judicial, de todas formas podrás realizar la denuncia más adelante en dependencias policiales o de la guardia civil.

SI ESTÁS SEGURA DE QUE NO QUIERES DENUNCIAR:

- No se avisará a la policía judicial.
- No se investigará el delito ni se perseguirá al agresor o agresores.

SI QUIERES QUE SE RECOJAN LAS MUESTRAS FORENSES:

Una vez obtenido el consentimiento informado, y **con independencia de si hay denuncia o no**, el personal sanitario informará al juzgado de guardia para solicitar la presencia de un médico o médica forense que recoja las muestras. Si no acude medicina forense, entonces las muestras serán recogidas por personal médico del servicio de urgencias.

Recuerda que tienes derecho a que se recojan estas pruebas biológicas y otras evidencias sin necesidad de interponer una denuncia por vía judicial.

En el momento del alta hospitalaria se te deberá entregar un parte de lesiones que quedará registrado en tu historia clínica y te informarán de los recursos sanitarios disponibles para la continuidad asistencial (atención ginecológica, psiquiátrica u otra).

En todo caso, al final de la Guía encontrarás el listado de los recursos públicos especializados en la atención integral a la violencia sexual.

Afianzar tu seguridad

En días posteriores, si es posible para ti, intenta estar en un **lugar seguro** (tu casa, tu habitación, la casa de tu familia, la casa de una amiga o amigo...) y con algunas personas de tu red afectiva que te presten los cuidados y el apoyo **emocional necesario, cocinen para ti, limpien tu espacio, pongan la lavadora, vayan a hacer la compra...**

Después de la agresión sexual **puedes sentir que no estás a salvo dentro de tu cuerpo** y que tus emociones y pensamientos parecen estar fuera de control. Por ello, te recomendamos que acudas lo antes posible a los recursos especializados que encontrarás al final de la guía.

7. ¿Qué debo saber si sufrí violencia sexual en el pasado?

La violencia sexual vivida por las mujeres en el pasado tiene una incidencia muy alta, ya sea en la infancia, adolescencia o juventud, como en épocas más recientes de tu vida. En muchos casos, aunque la hayas vivido en el pasado, podría persistir el riesgo de que la sigas padeciendo tú misma u otras personas de tu entorno cercano. Por ello:

Tomar conciencia

Es preciso indicar que, cuando la violencia ha ocurrido en la infancia o hace mucho tiempo en tu vida, puede resultar difícil para ti tomar conciencia realmente de lo sucedido.

Con frecuencia es posible tender a minimizar lo sucedido hace mucho tiempo u ocultarlo por vergüenza o presión familiar, sin vincular otros problemas en nuestras vidas (salud mental, alcoholismo y otras drogodependencias) con una posible violencia sexual sufrida de la que puede que tengas lagunas o apenas recuerdes.

Seguridad

Aunque la violencia ocurriera en el pasado debes asegurarte de que no persiste el riesgo de que se vuelva a producir. Si existe algún riesgo de reincidencia o peligro para ti, será preciso adoptar medidas de seguridad y protección a la mayor brevedad posible.

Pide ayuda a personas expertas para que valoren la situación de riesgo en la que puedes encontrarte tú y tu red. Para ello, puedes llamar a los recursos que se recogen al final de la guía y te darán recomendaciones adaptadas a tu caso.

Afronta el trauma cuanto antes

En todas las situaciones en las que se detecte la presencia de violencia sexual en el pasado es muy importante que inicies un proceso de ayuda con los recursos más adecuados para abordar el trauma vivido y facilitar tu recuperación.

La intervención temprana en trauma reduce las consecuencias de la violencia sexual. Es por ello muy recomendable iniciar un tratamiento psicológico especializado que se ajuste a tu sintomatología y secuelas.

Busca ayuda especializada

Te recomendamos que acudas a un recurso especializado de los que aparecen al final de la Guía, como son los centros 24 horas de violencia sexual y las organizaciones expertas, ya que atienden violencia sexual reciente y pasada. Un equipo integral evaluará tu caso y te dará las indicaciones oportunas en función de tus necesidades.

8. ¿Quién puede ayudarme?

Ante un suceso traumático como la violencia sexual, cualquier persona no profesional puede prestarte “primeros auxilios emocionales”. Posteriormente, **te recomendamos encarecidamente que busques profesionales especializadas en violencia sexual**, mujeres u hombres, según te sientas más cómoda, y en función de las necesidades de tu caso y según tu economía optes por recursos públicos o privados pero siempre, siempre, especializados.

Hay algunas **terapias de atención psicológica** que están contrastadas empíricamente para la recuperación integral de la violencia sexual, como, por ejemplo: terapia EMDR, terapia Cognitivo-Conductual Centrada en el trauma (TF-CBT), modelos integradores con mirada psicosocial y feminista y otras terapias somáticas centradas en el trabajo corporal. **Todas ellas deben aplicarse teniendo en cuenta los principios de intervención básicos ante la violencia sexual.**

Si no quieres o no puedes ir a un recurso público, escríbenos a atencion@cimamujerescineastas.es y desde CIMA te ofreceremos el contacto de expertas especializadas que te podrán atender en sus consultas privadas del ámbito de la psiquiatría, la psicología y la abogacía.

¡¡OJO!! Antes de ejercer ninguna acción legal, como por ejemplo interponer una denuncia, te recomendamos que te pongas en contacto con un recurso especializado y te informes bien de tus derechos y posibilidades.

Queremos recordarte también que en muchos **espacios de ocio** (fiestas, festivales, galas, etc.) ponen a disposición de las mujeres **“Puntos Violetas”**. Si observas que existe un **Punto Violeta**⁷ y has sido agredida sexualmente, acude a él y solicita ayuda. Los equipos que están en los Puntos Violeta podrán acompañarte o derivarte a los servicios especializados según tus necesidades.

⁷ Para más información sobre los puntos violeta visita la web del Ministerio de Igualdad [pinchando aquí](#).

Recursos y servicios de atención especializados para las víctimas y supervivientes de violencias sexuales

Gratuitos, seguros, anónimos
y confidenciales

Teléfono 016 - 24/7/365

#016 PARA TODAS

Atención a todas las formas
de violencia contra las mujeres



016



016-online @igualdad.gob.es



violenciagenero.igualdad.gob.es



WhatsApp 600 000 016

#TODAS
LAS VIOLENCIAS,
LAS VÍCTIMAS,
LAS OBLIGACIONES



016
ATENCIÓN A VÍCTIMAS
DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Canal Prioritario en caso de difusión ilegítima de contenidos sensibles en redes sociales

Podrás acudir a este canal de la [Agencia Española de protección de Datos \(Aepd\)](#) si te encuentras con que se están **difundiendo fotografías o videos tuyos de carácter sexual o que muestren actos de agresión de manera ilícita**, poniendo en alto riesgo los derechos y tus libertades afectadas.

La Agencia Estatal de Protección de datos ha habilitado este canal para que envíes tu reclamación de **forma prioritaria y puedan actuar con rapidez**.

Analizarán la reclamación de forma prioritaria y, en su caso, **ordenarán la retirada del contenido del prestador del servicio o plataforma donde se esté difundiendo**. Además, si hay indicios de delito, lo pondrán en conocimiento de la Fiscalía.

Están integrados por equipos de profesionales expertas en violencia sexual: psicólogas, abogadas, trabajadoras sociales, educadoras sociales y/o mediadoras interculturales.

Pincha [aquí](#) para enviar toda la información ya acceder al canal.

NO necesitas haber interpuesto una denuncia para poder recibir la ayuda que necesites.

Recursos por comunidades autónomas.

Andalucía

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Teléfono 24 horas gratuito de atención inmediata y especializada para víctimas y supervivientes de violencia sexual	900 200 999	24 horas - 7 días a la semana Servicio itinerante	<ul style="list-style-type: none"> ► Atención telefónica inmediata y especializada contra la violencia sexual ► Información necesaria para la atención psicológica y jurídica si has sufrido violencia sexual
Servicio de atención especializado para el asesoramiento, la asistencia e información a las víctimas de violencia sexual	954 531 261 691 699 761 amuvi@amuvi.org Web: https://amuvi.org	Horario de mañana y tarde Atienden en diferentes provincias de Andalucía	<ul style="list-style-type: none"> ► Llama por teléfono para pedirles una cita o para solicitarles asesoramiento ► Ofrecen asesoramiento jurídico, asistencia legal y atención psicológica a mujeres que hayan sufrido alguna forma de violencia sexual

Aragón

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Teléfono 24 horas/365, gratuito de apoyo, información y activación de recursos para víctimas de agresiones sexuales	900 504 405	24 horas - 7 días a la semana	
Asesoría psicológica para mujeres víctimas de violencias sexistas	976 726 040 casamujer@zaragoza.es	Horario: jueves de 8,30 a 13,30 y de 15,00 a 18,00 Zaragoza	<ul style="list-style-type: none"> ► Ofrecen atención psicológica personalizada a las mujeres víctimas de abusos, agresiones sexuales y otras violencias sexistas y a las personas de su entorno un acompañamiento psicológico especializado

Asturias, Principado de

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Centro de Crisis para Víctimas de Agresiones Sexuales 24 horas/7 días a la semana/365 días del año	677 985 985 (teléfono y WhatsApp) Web: https://iam.asturias.es/violencia-de-genero/centro-de-crisis-para-victimas-de-agresiones-sexuales	24 horas - 7 días a la semana - 365 días del año Oviedo Atienden en todo el Principado de Asturias	<ul style="list-style-type: none"> › Servicio de atención inmediata y especializada a mujeres víctimas de agresiones sexuales en el Principado de Asturias. › Ofrecen atención jurídica, psicológica y social gratuita › Equipo formado por una coordinadora, seis abogadas y seis psicólogas
Centro de Atención a Víctimas de Agresiones Sexuales y Malos Tratos (CAVASYM)	985 099 096 cavasym@hotmail.com	Horario de mañana y tarde Gijón Atienden en todo el Principado de Asturias	<ul style="list-style-type: none"> › Servicio de información y asesoramiento telefónico para víctimas de violencia sexual. › Ofrecen asistencia legal, social y psicológica

Illes Balears

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Servicio 24 horas del Instituto Balear de la Mujer (IBDONA)	971178 989 639 837 476 (teléfono y WhatsApp)	24 horas - 7 días a la semana - 365 días del año	<ul style="list-style-type: none"> › Información, asesoramiento o acompañamiento ante situaciones de violencia machista

Canarias

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Red de Servicios Públicos Especializados de Atención Social a las Víctimas de Violencia de Género y Sexual	Pincha en la web para llamar al servicio que te corresponda según tu isla y solicita una cita: https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/violencia_genero/centros/	Horario mañana y tarde	<ul style="list-style-type: none"> › Servicios insulares y municipales para la atención integral a las violencias de género y sexuales
Centro de atención e intervención especializada a víctimas de violencia sexual para la isla de Tenerife (CAVIS)	<ul style="list-style-type: none"> › Teléfono y WhatsApp psicóloga: 670 011 244 › Teléfono trabajadora social: 670 011 233 › Teléfono abogada: 670 011 261 cavis@iass.es 	Horario de 8:30-16:30, de lunes a viernes	<ul style="list-style-type: none"> › Servicio de atención integral especializado para mujeres víctimas y supervivientes de violencia sexual

Cantabria

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Centro de Crisis 24/7 de atención a las violencias sexuales (Servicio de Atención Integral 24 horas a víctimas de violencia sexual)	942 21 44 41	Horario 24 horas, 7 días a la semana. Atienden presencial y telefónicamente C/Las Marzas 20. Santander	<ul style="list-style-type: none"> › Servicio de atención integral especializado de expertas en violencia sexual › Ofrece atención integral: atención social, atención jurídica, atención psicológica, atención laboral y formación
Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Prevención del Maltrato Infantil)	942 215 00 info@cavascan.org	Horario de 9:00-14:00 horas de lunes a viernes Santander	<ul style="list-style-type: none"> › Ofrecen asesoramiento y asistencia psicológica › Ayuda legal

Castilla y León

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Centro virtual "Atiendo" 24/7 para la atención a víctimas de agresiones sexuales	900 84 74 84 Web: https://www.atiendojcy.es/	24 horas - 7 días a la semana - 365 días del año	› Llama al teléfono del Centro Virtual y solicita la ayuda que necesites
Adavas Salamanca Asociación de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia de Género	923 26 05 99 Urgencias 24 horas: 609 835 336 adavas@gmail.com Web: https://adavas-salamanca.org/	Horarios de mañana: lunes a viernes de 10,00 a 14,00 C/ Corral de Villaverde 1. 5º B Salamanca	› Prestan asistencia jurídica, psicológica y social a víctimas de violencia sexual
Adavas Valladolid ADAVASYMT	983 350 023 adavasymtvalladolid@gmail.com Web: https://adavasymt.org/	Calle Nicasio Pérez nº 22. Valladolid	› Prestan asistencia psicológica, social y jurídica
Adavas Burgos Asociación de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia Doméstica	947 206 783 600 466 123 Web: https://adavas-burgos.es/		› Ofrecen asesoramiento y asistencia jurídica, asistencia psicológica y asesoramiento social para víctimas y familiares
Adavas León	987 23 0 62 info@adavas.org Web: https://adavas.org/	C/Gran Vía de San Marcos 1, 1º oficina. León	› Ofrecen asistencia y tratamiento psicológico, asesoramiento jurídico y asesoramiento social › Ayuda a las víctimas que quieran interponer una denuncia acompañándolas a instancias judiciales o policiales

Castilla La Mancha

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Programa "Contigo": prevención e intervención integral en materia de agresiones y abusos sexuales en Castilla-La Mancha	900 100 114	24 horas - 7 días a la semana	<ul style="list-style-type: none"> › Servicio gratuito de asistencia psicológica integral a las mujeres mayores de 18 años víctimas de violencia y/o abusos sexuales › Servicio de atención a familiares de las víctimas

Catalunya

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Línea de atención telefónica permanente a mujeres en situación de violencia	900 900 120 900900120@gencat.cat	24 horas - 7 días a la semana	<ul style="list-style-type: none"> › Línea de atención telefónica permanente a mujeres en situación de violencia, incluida l0as mujeres que estén enfrentando o hayan enfrentado violencia sexual
Servicios de intervención especializada (SIE)	Pincha en el mapa de recursos , busca el SIE más cercano a tu territorio y llama directamente para solicitar una cita	Barcelona	<ul style="list-style-type: none"> › Servicio gratuito que ofrece atención especializada y acompañamiento a mujeres jóvenes y adultas y a sus hijos afectados por procesos de violencias machistas, también las violencias sexuales › Los SIE están formados por equipos multidisciplinares integrados por psicólogas, juristas, trabajadoras sociales y educadoras sociales
Associació Assistència Dones Agredides Sexualment AADAS	93 487 57 60 info@aadas.org.es Web: https://www.aadas.org.es/		<ul style="list-style-type: none"> › Ofrecen acompañamiento psicológico, y acompañamiento jurídico a víctimas o supervivientes de violencia sexual

Comunitat Valenciana

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales (CAVAS)	96 394 30 69 Web: https://cavascv.org/	Horario de mañana y tarde C/Guillem de Castro 100 bajo Valencia	<ul style="list-style-type: none"> › Equipo de expertas en violencias sexuales › Ofrecen asistencia psicológica, asistencia jurídica y asistencia social
Centros Mujer 24 horas	900 58 08 88 (atención 24 horas) Solicita información sobre el centro más cercano a tu residencia Web: https://institut-delesdones.gva.es/es/centres-dona	24 horas - 7 días a la semana - 365 días del año Comunidad Valenciana	<ul style="list-style-type: none"> › Ofrecen atención integral en violencia sexual: atención social, psicológica y jurídica

Extremadura

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Servicio de atención telefónica a mujeres víctimas de violencia de género 24 horas	927 010 868 Llama a este teléfono y que te deriven al servicio de tu provincia más adaptado a tus necesidades	24 horas - 7 días a la semana - 365 días del año	

Galicia

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Programa de intervención terapéutica con mujeres que sufrieron violencia sexual	981 269 955 607 11 66 42 centropsicoterapia@meninos.org		<ul style="list-style-type: none"> › Equipo de expertas en violencias sexuales › Ofrecen intervención psicológica a partir de las necesidades de las mujeres que hayan enfrentado violencia sexual en el paso o recientemente

Comunidad de Madrid

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Centro de Crisis contra la Violencia Sexual Pilar Estébanez	900 869 947 WhatsApp: 602 224 417 centrodecrisis@fundacion-aspacia.org	24 horas - 7 días a la semana - 365 días del año Atienden en todo el municipio de Madrid	<ul style="list-style-type: none"> › Dirigido a mujeres que hayan vivido una situación de violencia sexual reciente, o que se encuentren en una situación de crisis derivada de la violencia sexual sufrida › Acompañamiento jurídico, psicológico, social y mediación intercultural
Centro de Atención Integral contra la Violencia Sexual Benita Pastrana	910 600 648 C/ Blasco de Garay, 69. Madrid	Horario de mañana y tarde. Atienden en todo el municipio de Madrid	<ul style="list-style-type: none"> › Presta apoyo a mujeres que hayan vivido violencia sexual pasada o no reciente › Atención especializada a medio y largo plazo: psicológica, jurídica y social › Disponen de interpretación telefónica/presencial y servicio de mediación intercultural
Centro de crisis 24 horas para mujeres víctimas de Violencia sexual	900 59 9316 centrodecrisis24@madrid.org	24 horas - 7 días a la semana - 365 días del año Presencial y telefónico Atiende en toda la Comunidad de Madrid	<ul style="list-style-type: none"> › Servicio especializado para la atención integral a mujeres que hayan sufrido alguna situación de violencia sexual › Ofrecen información relacionada con los derechos de las víctimas y recursos de atención existentes › Ofrecen atención psicológica, atención social y orientación jurídica, así como asistencia letrada según valoración por el equipo técnico

Murcia, Región de

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Centro de Atención Integral de a Víctimas de Agresiones y/o Abusos Sexuales (CAVAX)	722 515 148 (línea de información y atención 24 horas - 7 días a la semana) 900 710 061 (teléfono para solicitar cita previa) Email: cavax@cavis.es	Horario mañana y tarde Presencial Horario de información: 24 horas - 7 días a la semana	<ul style="list-style-type: none"> › Servicio especializado de atención integral y continuada › Ofrece acompañamiento educativo, social, psicológico y jurídico.

Navarra, Comunidad foral de

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Instituto Navarro para la Igualdad	848 42 15 76/ 848 42 15 77 violenciainai@navarra.es		<ul style="list-style-type: none"> › Contacta con el Instituto Navarro y que te informen del recurso especializado más adaptado a tus necesidades
Centro de atención a víctimas de violencias sexuales 24/7/364 <i>*Anónimo, confidencial y gratuito</i>	Teléfono: 848 46 39 99 WhattsApp: 621690351 Página web: https://www.centro-deatencionintegrallasviolenciassexualesdenavarra.es/ Email de contacto: caivs@fundaciongizain.es	Horario de mañana, tarde y noche: 24 horas/7 días a la semana/365 al año. Servicio ininterrumpido Pl. de Xaviern Mina 4 31006 Pamplona	Dirigido a mujeres mayores de 16 años que hayan vivido una situación de violencia sexual reciente o pasada, o que se encuentren en una situación de crisis derivada de la violencia sexual sufrida. Acompañamiento jurídico, psicológico y social mediante psicólogas, abogadas, trabajadoras sociales y educadoras sociales.

País Vasco

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Centro de Crisis 24 horas para víctimas de violencia sexual	900 840 977 Email: atencionviolenciasexual@bizkaia.eus	24 horas - 7 días a la semana - 365 días del año Bilbao	<ul style="list-style-type: none"> › Servicio de atención integral para las víctimas de violencias sexuales: atención social, asesoramiento jurídico y atención psicológica
Centro de atención integral a víctimas de violencia sexual "Tximeletak Zentroa" 24/7/364 <i>*Anónimo, confidencial y gratuito</i>	Teléfono: 650 80 10 80 Email de contacto: tximeletatk24h@araba.eus Web: http://tximeletak24h.araba.eus/es/home	Horario de mañana, tarde y noche: 24 horas/7 días a la semana/365 al año.	<ul style="list-style-type: none"> › Dirigido a mujeres mayores de 18 años que hayan vivido una situación de violencia sexual reciente, o pasada. › Se apoya también a familiares y personas allegadas de las víctimas. › El servicio presta información, primeros auxilios, atención psicológica, atención social, atención jurídica, acompañamiento y desplazamiento en función de las necesidades.

Rioja, La

Tipo de servicio	Datos de contacto	Horario y ubicación	Otra información
Centro Asesor de la Mujer del Gobierno de La Rioja	941 294 550 (Ext. 34550) centroasedormujer@larioja.org Web: https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/haz-gestiones/mujer/centro-asesor-mujer	Av. de la Gran Vía Rey Juan Carlos 7, 5º. Logroño	<ul style="list-style-type: none">➤ Servicio social especializado de atención a las mujeres que han sufrido alguna forma de violencia➤ Ofrecen asesoramiento jurídico, social y psicológico

**No estás sola, somos más de mil
profesionales de la industria
audiovisual unidas.**