

DL: C 1568-2014

ISBN: 978-84-8158455-8

Ilustraciones: Leandro Lamas

miramemira

SOSVICS

Con apoyo económico del Programa Justicia Penal de la Unión Europea

Esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autores. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. © Proyecto Speak Out for Support (SOS-VICS)

SOS multilingüe

Mi nombre es	My name is
Mi apellido es	My surname is
Mi religión es	My religion is
Mi país es	My country is
Mi idioma es (árabe, rumano, búlgaro, chino, portugués, inglés, francés, alemán, ruso, wolof, urdu, otro)	My language is (Arabic, Romanian, Bulgarian, Chinese, Portuguese, English, French, German, Russian, Wolof, Urdu, other)
Quiero un/a intérprete	I need an interpreter
Necesito ayuda, por favor	Please help me
Me han maltratado	I have been mistreated
Tengo miedo (de mi marido, pareja / exmarido, expareja)	I'm afraid (of my husband, partner / ex-husband, ex-partner)
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
Hijo, hija	Son, daughter
Necesito protección	I need protection
No tengo mi documentación	I do not have my documents
Necesito llamar por teléfono	I need to make a telephone call
Familia (madre, padre, hermano, hermana, cuñado, cuñada, tío, tía, sobrino, sobrina, marido, hijo, hija)	Family (mother, father, brother, sister, brother-in-law, sister-in-law, uncle, aunt, nephew, niece, husband, son, daughter)
Me encuentro mal	I'm not feeling well
Me duele aquí	I have pain here/It hurts here
Necesito mi medicación	I need my medication
Necesito un/a médico/a	I need a doctor
Tengo hambre	I'm hungry
Tengo sed	I'm thirsty
Gracias	Thank you

SOSVICS

¿Estás triste, preocupada o angustiada porque...

ya no eres la misma?
no te sientes feliz desde hace tiempo?
no te encuentras bien?
has perdido la ilusión?
te sientes insegura en tu casa o trabajo?
no te gusta lo que viven tus hijos/as en casa?
sientes temor a veces?
te sientes atrapada?



Es porque

MI PAREJA O EXPAREJA

me grita
se enfada
no le gusta mi familia o mis amistades
lo quiere controlar todo
me obliga a hacer cosas que no me gustan
es violento
no me deja salir de casa
me amenaza con quitarme a mis hijos/as
me amenaza con denunciarme a la policía
no me gusta cómo me trata

Aunque después se arrepiente, vuelve a hacerlo



A otras muchas mujeres en el mundo
les pasa lo mismo,
PERO NADIE SE MERECE ESO, TÚ TAMPOCO
Si tu marido o compañero no te respeta
o no te trata bien,
quizá estés sufriendo **VIOLENCIA DE GÉNERO.**
La ley protege a las mujeres en esta situación.

Existen lugares a los que puedes acudir
para informarte o pedir ayuda.

QUIÉN TE PUEDE AYUDAR

habla con alguien que te entienda:

el médico/a
las ONG de apoyo a mujeres
los servicios sociales del ayuntamiento
la policía
los teléfonos de ayuda (016 y 112)

NO ESTÁS SOLA
PIDE AYUDA

TIENES DERECHO A SER INFORMADA

Si tu primera lengua no es el español (ni el gallego, el catalán o el euskera) siempre es bueno contar con el apoyo de un/a intérprete profesional. Su función es traducir oralmente (interpretar) para personas que hablan lenguas distintas.

En los juzgados y en la policía hay intérpretes a tu disposición. También en algunas otras instituciones. A menudo los servicios de interpretación son gratuitos. Es importante que te puedan entender bien para que te puedan ayudar.

Dile a la persona que te atienda que necesitas la ayuda de un/a intérprete e indícale cuál es tu primera lengua.

Aunque amistades y familiares pueden ayudarte a comunicarte en un momento de apuro, es siempre mejor contar con un/a intérprete profesional porque:

1. No te juzgará, su trabajo es ayudar en la comunicación.
2. Puedes hablar de lo que necesites sin miedo, hay cosas que quizás prefieras no contar delante de amistades y familiares.
3. Todo lo que digas es confidencial.
4. Transmitirá toda la información que tú desees transmitir, sin añadir ni cambiar nada.
5. Si lo deseas, te ayudará a explicar cuestiones relacionadas con tu país
6. Antes de firmar ningún papel, tienes derecho a saber qué pone y puedes solicitar que el/la intérprete te lo lea en tu idioma.

Si crees que el/la intérprete cambia o resume la información que estás contando, o si por cualquier motivo no te encuentras cómoda con ella/él, pide que venga otro/a intérprete. Es importante que estés a gusto con la persona que va a poner voz a lo que tú quieres contar.

RECUERDA...

Teléfonos de información y emergencias
(varios idiomas)

016 y 112

Si decides abandonar tu hogar, trata de llevar contigo:
Pasaporte, documentación importante, teléfono, dinero,
medicación, ropa, etc.

SOSVICS