

¿Qué organizaciones pueden ayudarme?

Veilig Thuis

- para asesoramiento y apoyo en casos de violencia doméstica o abuso infantil.

📍 Sitio web: www.veiligthuis.nl/veilig-thuis-is-there-for-everyone
📞 Teléfono: 0800 - 2000

Centro de agresiones sexuales

- para experiencias con violencia sexual.

📍 Sitio web: www.centrumseksueelgeweld.nl/en (en inglés y neerlandés)
📞 Teléfono: 0800 - 0188 (gratuito y anónimo)

Apoyo a víctimas en los Países Bajos

- para todo tipo de violencia

📍 Sitio web: www.slachtofferhulp.nl/english (en inglés y neerlandés) o www.verbreekdestilte.nl (neerlandés)
📞 Teléfono: 0900 - 0101 o 088 - 746 00 00 (anónimo)

Dokters van de Wereld

- para preguntas relacionadas con la salud (también relacionadas con la VSG) u orientación a través del sistema sanitario neerlandés en tu idioma y de forma gratuita.

📍 Sitio web: www.doktersvandewereld.org/need-help (en inglés y neerlandés)
📞 Teléfono: 06-30261611

Zanzu

- para información en tu propio idioma

📍 Sitio web: www.zanzu.nl/es



Escanee el código QR para ver estos enlaces en línea.

Acerca de nosotros

El proyecto SAMEN se dedica a sensibilizar e informar sobre la violencia sexual y de género dentro de las comunidades migrantes, así como facilitar el acceso a servicios en los Países Bajos. Para más información sobre el proyecto SAMEN, escanea el código QR que aparece a continuación.



SAMEN opera en Ámsterdam, Arnhem, La Haya, Nimega, Utrecht y Róterdam del 01-09-2022 hasta el 31-08-2024.



INFORMACIÓN
SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL
Y DE GÉNERO (VSG)



Cofinanciado por
la Unión Europea



Ministry of Education, Culture and
Science of the Netherlands



¿Qué es la violencia sexual y de género (VSG)?

La violencia sexual y de género es un término general para formas de violencia comunes.

La violencia sexual incluye todos los actos sexuales que alguien es obligado a realizar, experimentar o presenciar. En estos casos, no existe consentimiento mutuo.

La violencia de género va dirigida contra una persona en función de su género, identidad de género, expresión de género u orientación sexual. En otras palabras: es un tipo de violencia basada en quién y cómo se identifica alguien. Este tipo de violencia puede tener varias formas y también puede ocurrir en línea.



¡La violencia sexual y de género puede ocurrirle a cualquier persona, pero nunca es culpa de la víctima!



¿Cuáles son las consecuencias?

La violencia puede tener impactos severos en el bienestar de quienes la experimentan. Las consecuencias pueden darse inmediatamente o mucho tiempo después de sufrirla. Cada persona reacciona de manera diferente ante la violencia, pero estos son algunos ejemplos de sus consecuencias:

- 🔒 Sentimientos de culpa
- 🔒 Vergüenza
- 🔒 Miedo
- 🔒 Enojo
- 🔒 Depresión
- 🔒 Tristeza
- 🔒 Soledad
- 🔒 Problemas de concentración
- 🔒 Problemas para dormir
- 🔒 Dolores
- 🔒 Flashbacks
- 🔒 Problemas de confianza

Recuerda que siempre puedes pedir ayuda, incluso si tu experiencia con la VSG ocurrió hace mucho tiempo.

¿Qué puedes hacer?

Hablar de la violencia es difícil, pero puede ayudar.

Hay muchas organizaciones en los Países Bajos que ofrecen apoyo y cuidado a las personas que han sufrido violencia sexual y de género. Un equipo de profesionales puede escuchar tu historia, aconsejarte o ponerte en contacto con proveedores de atención médica. Las personas proveedoras de atención médica nunca tienen permitido compartir tu historia sin tu consentimiento.

Cualquier persona puede pedir ayuda. No importa cuál sea tu identidad de género o sexo, por quién te sientas atraído, de dónde vengas, cuáles sean tus creencias o si tienes seguro médico. También puedes pedir ayuda si la violencia ocurrió hace mucho tiempo.



¡RECUERDA!

CUALQUIERA puede ser víctima de la VSG.

La VSG **NUNCA** es culpa de la víctima.

La VSG es siempre **INACEPTABLE**.

Siempre puedes pedir **AYUDA**