



# MUJERES QUE MIGRAN, MUJERES QUE INSPIRAN

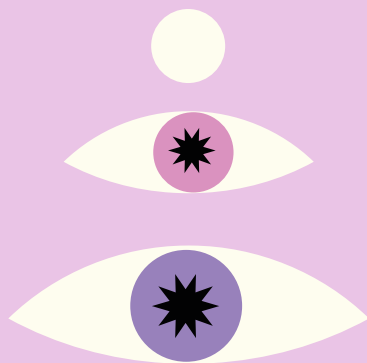


SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y PARA LA ENRAIZACION  
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES  
DELEGACION DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



**AESCO**  
AMENSA. ESPERA. SOLIDARIO. Y COOPERACION.

PROGRAMA: "Construyendo sociedades libres de violencia contra las mujeres migrantes de primera y segunda generación. Una mirada en clave interseccional: género, origen y clase social - Continuidad"



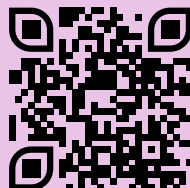
**Subvenciona:** Mujeres que migran, mujeres que inspiran, es el título de esta guía de sensibilización sobre violencia contra las mujeres migrantes. Esta iniciativa se enmarca dentro del Programa “Construyendo sociedades libres de violencia contra las mujeres migrantes de primera y segunda generación. Una mirada en clave interseccional: género, origen y clase social - Continuidad” subvencionado por el Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres y la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.

**Año:** 2025

**Redacción:** AESCO ONG

**Web:** <https://ong-aesco.org/>

**Diseño y maquetación:** DIWAP



<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>05</b>
<b>2. MUJERES QUE INSPIRAN Y CAMBIAN EL MUNDO</b>	<b>06</b>
2.1. Mujeres que han dejado huella.	06
2.2. Mujeres que se han construido a sí mismas	09
<b>3. VIOLENCIAS MACHISTAS EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA</b>	<b>10</b>
3.1. ¿Cómo definimos la violencia de género?	10
3.2. ¿Qué tipos de violencias machistas existen?	12
3.3. Violencia en el entorno digital	14
<b>4. RECURSOS SOCIALES</b>	<b>20</b>
<b>5. DERECHOS SOCIALES</b>	<b>31</b>
<b>6. CONSTRUIR Y SOÑAR</b>	<b>33</b>



# 1. Introducción

## **Bienvenida, compañera de camino:**

Esta guía está hecha para ti. Para ti, que has cruzado fronteras no solo geográficas, sino también emocionales, políticas y personales. Para ti, mujer migrante, valiente y resiliente, que has enfrentado desafíos únicos y has seguido adelante con fuerza.

Queremos que sepas que no estás sola. Esta guía es tuya. Está pensada para acompañarte y brindarte herramientas en momentos de incertidumbre o especial dificultad.

Por ello, este manual reúne información práctica y actualizada sobre diversas temáticas que atraviesan las experiencias vitales de las mujeres, con el propósito de ofrecer una herramienta útil para la reflexión, el reconocimiento de derechos y el acceso a recursos de apoyo. En sus páginas se incluyen relatos de mujeres cuya trayectoria constituye un ejemplo de resiliencia, determinación y liderazgo, así como testimonios que evidencian las múltiples formas de afrontar situaciones complejas y de transformar el dolor en procesos de acompañamiento y fortalecimiento colectivo.

Asimismo, se analizan las diversas manifestaciones de las violencias machistas en los distintos ámbitos de la vida cotidiana —ya sea en el espacio privado, en los entornos públicos o en el ámbito digital—, proporcionando herramientas para su identificación, prevención y abordaje, así como para el acceso a redes institucionales y comunitarias de apoyo y protección.

Finalmente, se ha incorporado un compendio de recursos sociales y servicios especializados, con información práctica destinada a facilitar el acceso a la atención, la protección y el acompañamiento integral de las mujeres que lo requieran.

Cada una de nosotras tiene una historia distinta, pero compartimos la fuerza de seguir adelante y de sostenernos unas a otras. Esta guía es el resultado del trabajo colectivo de mujeres migrantes que, a lo largo de varios meses, han compartido experiencias, conocimientos y aprendizajes para crear una herramienta útil, clara y accesible para todas.

Esperamos que este material te acompañe, te informe y te ayude a reconocer que tienes derechos, que no estás sola y que mereces vivir con seguridad, autonomía y libertad.

*Que cada paso, cada historia y cada encuentro nos  
acerquen a construir sociedades libres de violencia.*

## 2. Mujeres que inspiran y cambian el mundo

### 2.1 Mujeres que han dejado huella

Desde que somos pequeñas y durante toda la vida buscamos personas referentes en las que apoyarnos con el objetivo de lograr nuestras metas personales. Nos fijamos en ellas porque representan aquello que anhelamos o aspiramos a alcanzar. Pero, **¿qué ocurre cuando no existen figuras con las que puedes identificarte?** Esta realidad la atraviesan continuamente las infancias racializadas y/o migradas, quienes crecen en contextos donde la mayoría de los modelos influyentes son personas blancas, adquiriendo una representación muy escasa o distorsionada de su identidad, frecuentemente limitada a relatos históricos centrados en la esclavitud y la colonización.

Mientras creábamos la guía, les preguntamos a las participantes quiénes son aquellas mujeres que les inspiran y les motivan a continuar cada día y a lograr aquello que se proponen, y estas fueron algunas de sus respuestas:

#### Oprah Winfrey

Superó una infancia caracterizada por la pobreza, el abuso y la discriminación racial para consolidarse como una de las mujeres más influyentes del mundo en su papel de presentadora, empresaria y filántropa. Su trayectoria encarna la resiliencia, la importancia de la educación y la capacidad de convertir experiencias adversas en liderazgo y compromiso social.



#### Aku Mayah

Artista cartagenera, que refleja historias de superación propias o de su entorno con el objetivo de sensibilizar a través de su música al pueblo y despertar mentes. Su música ayuda en la transformación del miedo y el dolor en libertad y empoderamiento femenino, demostrando que sanar y reencontrarse es posible.



## Taraji P. Henson

Es una actriz y activista estadounidense que ha enfrentado estereotipos y barreras raciales en la industria cinematográfica de Hollywood, consolidándose como una figura de influencia. Es madre soltera, y su trayectoria de resiliencia personal, y su compromiso público con la salud mental y la defensa de los derechos de las mujeres negras, la han convertido en un referente para mujeres que atraviesan situaciones de violencia, abandono o desafíos relacionados con la migración.



## Camila Sosa Villada

Es una escritora y actriz argentina que vivió una infancia marcada por la exclusión, la violencia y la invisibilidad por ser mujer trans. Su trabajo se centra en la exploración de cuestiones vinculadas a la identidad, el género y la marginalidad. Desde joven, Camila afrontó dificultades relacionadas con su identidad de género, experiencias que moldearon de manera significativa su desarrollo personal y su carrera artística.



## Malala Yousafzai

Activista paquistaní reconocida internacionalmente por su lucha a favor del derecho a la educación de las niñas. Sobrevivió a un atentado talibán en 2012 y, desde entonces, se ha convertido en un símbolo global de resistencia y defensa de los derechos humanos. En 2014, recibió el Premio Nobel de la Paz, convirtiéndose en la persona más joven en obtenerlo.







## 2.2 Mujeres hechas a sí mismas

**Estamos rodeadas de mujeres que inspiran: mujeres que abren caminos, que acompañan y que transforman sus entornos con gestos cotidianos.** En esta sección se relata una de las historias de personajes ficticios contruidos a partir de experiencias compartidas por mujeres migrantes. Su historia refleja cómo, frente a la desigualdad o la violencia, las respuestas colectivas y el acompañamiento entre mujeres se convierten en herramientas fundamentales.

*Karla, mujer de nacionalidad filipina de 36 años, trabajaba como empleada del hogar interna en Madrid, mientras su pareja e hijos permanecían en Filipinas. En su lugar de trabajo sufrió maltrato psicológico, abuso verbal y control por parte de su empleador, derivando en un aislamiento progresivo. Tras meses de abuso, decidió buscar ayuda y fue orientada por una vecina hacia una organización especializada en la defensa de los derechos de trabajadoras del hogar migrantes. Allí recibió asesoría legal y acompañamiento psicológico, lo que le permitió reconocer la violencia que sufría y reunir pruebas para denunciar formalmente su situación ante las autoridades laborales. Además, se unió a un grupo de mujeres migrantes donde encontró apoyo, contención emocional y herramientas de empoderamiento. Gracias a esta red, Karla logró dejar el empleo abusivo y comenzar un proceso de recuperación personal, fortaleciendo su autoestima y su capacidad de decisión frente a nuevas oportunidades laborales.*

**Esta historia nos recuerda la importancia de contar con espacios donde podamos reunirnos, hablar y sentirnos acompañadas.** Lugares donde compartir lo que vivimos, reconocernos en las experiencias de otras y darnos fuerza mutuamente. **En esos encuentros no solo aprendemos sobre nuestros derechos o cómo protegernos, sino que también recuperamos la confianza y el ánimo.** A partir de ahí, podemos identificar mejor las distintas formas de violencia que nos atraviesan y entender que ninguna de ellas debería formar parte de nuestra vida.

**Reconocer la violencia es el primer paso para ponerle límites.**



## 3. Violencias machistas en la sociedad contemporánea<sup>1</sup>

### 3.1 ¿Cómo definimos la violencia de género?

La **violencia de género** se define por Naciones Unidas como “**todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico**, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que ocurra **en la vida pública o en la privada**”.

Además, incluye que la violencia de género “es una **manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres**, que han conducido a la dominación de la mujer por el hombre, la discriminación contra la mujer y a la interposición de obstáculos contra su pleno desarrollo.” Esta desigualdad se ve reflejada en el acceso diferencial a los derechos, en condiciones de vida precarias y en la falta de reconocimiento de la condición de humanidad de las mujeres.

La Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, define la violencia de género como “todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad” que se ejerce sobre las mujeres “por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia” (art. 1, 3).



Según la Organización Mundial de la Salud [OMS], **la violencia machista constituye un problema público de salud**, ya que las agresiones físicas, psicológicas y sexuales ocasionan perjuicios, a veces irreversibles, en el ámbito biológico, psicológico y social de las mujeres y de sus hijos/as.

En esta guía, consideramos imprescindible adquirir una **perspectiva interseccional** a la hora de hablar de violencia contra la mujer, y tener en cuenta la interrelación existente del género con distintas formas y sistemas de opresión como el neoliberalismo, el racismo y la xenofobia. En este contexto, es importante entender que las mujeres migradas están más expuestas a la violencia, psíquica y física, por su situación socioeconómica y jurídica, y que factores como el género, la edad, la clase social o la etnia, entre otros, inciden en todas las etapas del proceso migratorio, generando oportunidades y vulnerabilidades específicas habitualmente invisibilizadas.

Por otro lado, también creemos relevante añadir que durante esta guía se emplearán los términos **violencia machista o violencia contra las mujeres**, ya que permiten abarcar de manera integral las múltiples manifestaciones de la violencia ejercida hacia las mujeres por motivos de género. Esta elección conceptual responde a la necesidad de trascender el enfoque limitado a los contextos de pareja, expareja o vínculos sexoafectivos, incorporando así otras formas de violencia que pueden presentarse en los ámbitos: familiar, laboral, comunitario, institucional, político, mediático o digital, entre otros.

---

1. Esta sección se basa en una recopilación y análisis de fuentes académicas y estudios de investigación. Los contenidos han sido resumidos para presentarlos de manera clara y accesible.



### 3.2 ¿Qué tipos de violencias machistas existen?

**Violencia psicológica:** se entiende como un patrón de conducta que **genera desvalorización o sufrimiento emocional** en la mujer mediante amenazas, humillaciones, exigencia de obediencia o atribución de culpa por cualquier problema. Este tipo de violencia se manifiesta **a través de comportamientos verbales coercitivos**, como insultos, comentarios denigrantes, menosprecio, humillaciones públicas y ridiculización de sus opiniones. Asimismo, se ejerce mediante **mecanismos de control**, tales como monitorear constantemente su ubicación, aislarla de amistades y familiares, e infundir miedo mediante intimidaciones, incluyendo amenazas de daño físico hacia ella, sus hijos o hijas, mascotas y/o pertenencias.

**Violencia física:** todo **acto deliberado que tenga como finalidad causar o intentar causar daño a una mujer**, generando el riesgo de producir dolor, lesiones o afectaciones físicas. Esto abarca conductas como golpear, patear, empujar, pellizcar, abofetear, morder, negar acceso a atención médica, forzar el consumo de drogas o sustancias nocivas, entre otros. También puede implicar daños a la vivienda o a bienes materiales.

**Violencia sexual:** incluye todos los actos de naturaleza sexual no consentidos o que condicionan el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, lo que incluye la agresión sexual, el acoso sexual y la explotación de la prostitución ajena (Ley Orgánica 10/2022).

**Violencia económica:** consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de la mujer, manteniendo un control total sobre sus recursos económicos. Implica el control del acceso a la propiedad, a la educación y a un puesto de trabajo. También incluye dar una asignación insuficiente para las necesidades de la familia, acusarla de no saber administrar el dinero, no pagar la pensión de sus hijos e hijas, entre otras acciones.

**Violencia vicaria:** es aquella que tiene como objetivo final dañar a la mujer, ejerciendo violencia sobre lo que ella más quiere, principalmente sus hijos e hijas. También se puede desplazar a todo aquello a lo que la mujer está apegada o siente cariño como por ejemplo: su familia más extensa, animales de compañía, o su propia imagen u honor, infligiendo un dolor irreversible para ella.

**Violencia institucional:** se produce cuando ocurre alguna omisión, práctica o acción que resulta en violencia machista por obstaculizar o impedir el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres o niñas. La violencia institucional ocurre en ámbitos como los juzgados, comisarías, centros sanitarios u oficinas administrativas.

**Violencia obstétrica:** es el conjunto de prácticas y comportamientos ejercidos por profesionales de la salud hacia las mujeres durante el embarazo, el parto y el puerperio, tanto en ámbitos públicos como privados, que, por acción u omisión, resultan violentos o pueden ser percibidos como tales. Incluye procedimientos realizados sin consentimiento o de manera inapropiada. Puede manifestarse también como violencia psicológica (trato infantilizado, paternalista, autoritario, despectivo, humillante...).

**Violencia digital:** La violencia en línea o digital contra las mujeres es cualquier acto de violencia cometido, asistido o agravado por el uso de la tecnología de la información y las comunicaciones (teléfonos móviles, Internet, medios sociales, videojuegos, mensajes de texto, correos electrónicos, etc.) contra una mujer por el hecho de serlo.

**Feminicidio:** asesinato intencionado de mujeres o niñas por razón de género, en manos de un hombre por machismo y misoginia. Mayoritariamente, quienes cometen los feminicidios son parejas o ex parejas de la víctima, y suponen la culminación de un proceso de abusos, amenazas o intimidación constantes en el hogar, violencia sexual o condiciones en la que las mujeres se encuentran en una situación de inferioridad con respecto a su pareja en términos de poder o disponibilidad de recursos.



### 3.3 Violencia en el entorno digital

#### ¿Qué es la violencia en línea?

Según la ONU, la **violencia digital** se define como “**aquella violencia que se comete y expande a través de medios digitales** como redes sociales, correo electrónico o aplicaciones de mensajería móvil, y que **causa daños a la dignidad, la integridad y/o la seguridad de las víctimas**”.

Cuando esta violencia ocurre por razones de género y es específica contra niñas, jóvenes, mujeres y personas de la diversidad sexual, nos referimos entonces a **violencia de género digital**. Se enfoca en las características físicas e intelectuales de la víctima, sus preferencias sexuales, gustos y relaciones, y en muchos casos los ataques poseen connotaciones sexuales. Este tipo de violencia puede afectar a cualquier mujer o niña, independientemente de su origen, clase social, color de piel o ubicación geográfica. Su finalidad es excluir y silenciar a mujeres y diversidades en espacios públicos, como es el caso de Internet.

ONU Mujeres indica que la violencia contra las mujeres y las niñas en el ámbito de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) adopta cada vez más formas orientadas a silenciarlas y excluirlas del espacio digital. Dado que Internet desempeña un papel fundamental en la construcción de identidades y en la organización de las interacciones sociales, este tipo de violencia adquiere una dimensión especialmente preocupante. El anonimato de quienes la ejercen incrementa el miedo y genera en las víctimas sentimientos de inseguridad y angustia, profundizando así su exclusión del entorno digital.

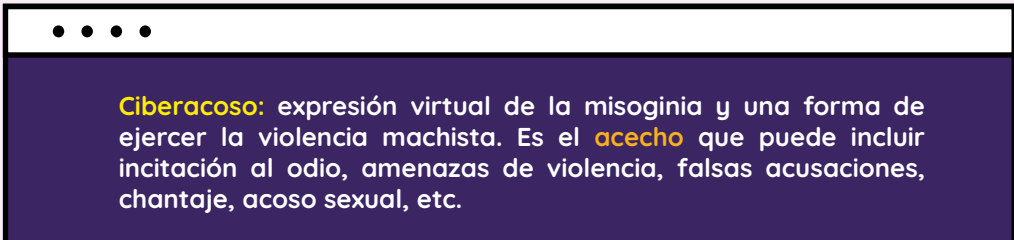


## Marco normativo

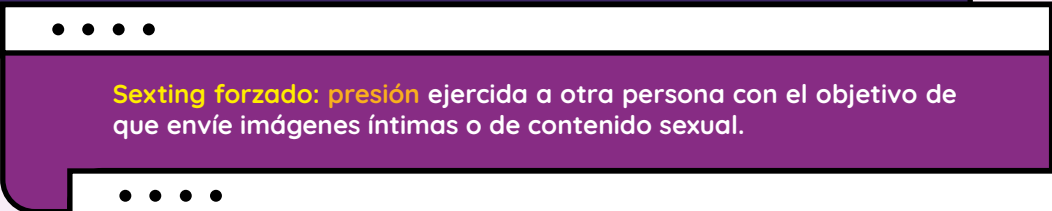
El marco normativo sobre ciberviolencia y delitos de odio por razón de género recoge un conjunto de leyes, convenios y principios jurídicos que ofrecen un respaldo legal sólido para la protección de las víctimas y la persecución de las conductas delictivas en el entorno digital.

A nivel nacional, la **Constitución Española**, garantiza la protección de derechos y libertades fundamentales, y sirve como base para abordar las vulneraciones producidas en Internet y en las redes sociales. En el ámbito internacional, el **Convenio del Consejo de Europa sobre la ciberdelincuencia**, proporciona herramientas legales para prevenir, investigar y sancionar delitos informáticos, incluyendo abusos y ataques a sistemas, redes y datos. Además, se contemplan normativas relacionadas con la protección de datos y la privacidad, como la **Ley de Enjuiciamiento Criminal**, que ha sido modificada para fortalecer las garantías procesales y regular las investigaciones tecnológicas. Por último, el **Pacto de Estado en materia de Violencia de Género**, cuenta con medidas que buscan ampliar la protección a todas las formas de violencia de género, incluyendo aquellas que ocurren en el ciberespacio, y promover campañas de sensibilización y responsabilidad social.

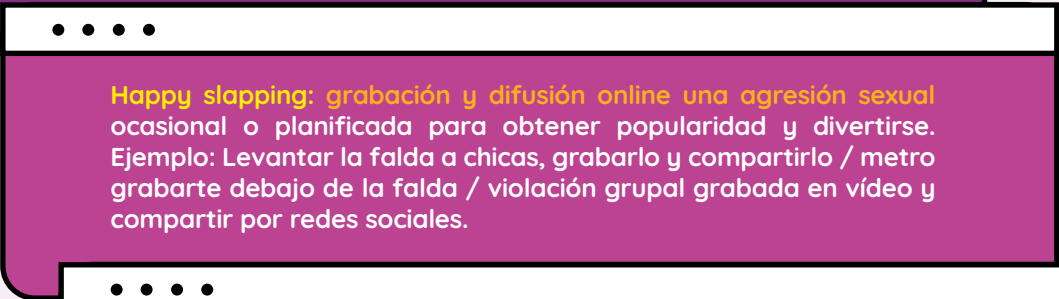
# Algunos tipos de ciberviolencia



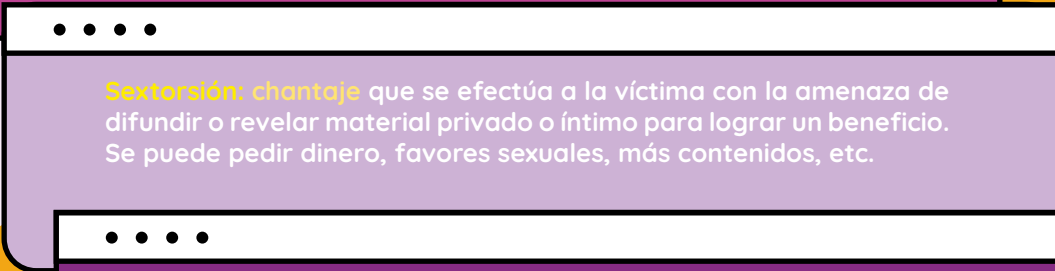
**Ciberacoso:** expresión virtual de la misoginia y una forma de ejercer la violencia machista. Es el **acecho** que puede incluir incitación al odio, amenazas de violencia, falsas acusaciones, chantaje, acoso sexual, etc.



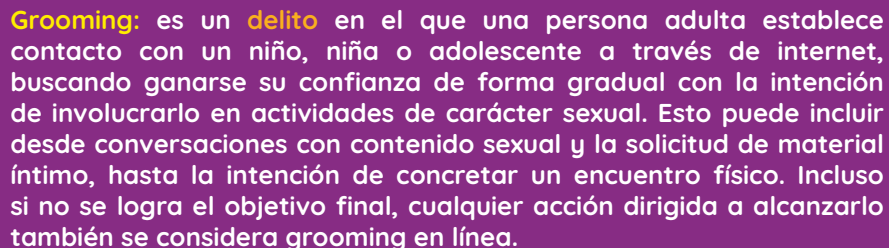
**Sexting forzado:** presión ejercida a otra persona con el objetivo de que envíe imágenes íntimas o de contenido sexual.



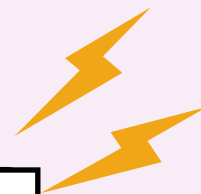
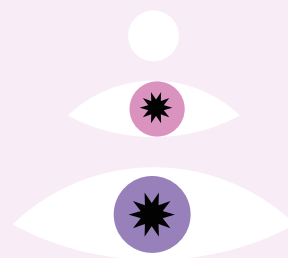
**Happy slapping:** grabación y difusión online una agresión sexual ocasional o planificada para obtener popularidad y divertirse. Ejemplo: Levantar la falda a chicas, grabarlo y compartirlo / metro grabarte debajo de la falda / violación grupal grabada en vídeo y compartir por redes sociales.

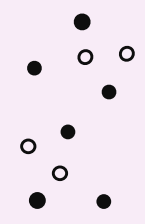


**Sextorsión:** chantaje que se efectúa a la víctima con la amenaza de difundir o revelar material privado o íntimo para lograr un beneficio. Se puede pedir dinero, favores sexuales, más contenidos, etc.

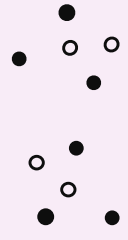


**Grooming:** es un **delito** en el que una persona adulta establece contacto con un niño, niña o adolescente a través de internet, buscando ganarse su confianza de forma gradual con la intención de involucrarlo en actividades de carácter sexual. Esto puede incluir desde conversaciones con contenido sexual y la solicitud de material íntimo, hasta la intención de concretar un encuentro físico. Incluso si no se logra el objetivo final, cualquier acción dirigida a alcanzarlo también se considera grooming en línea.






**Exposición involuntaria a material sexual / violento:** exposición involuntaria a contenido con escenas sexuales o violentas. Este tipo de material puede ser enviado a niñas o niños por parte de desconocidos, familiares o personas cercanas, ya sea mediante conversaciones en línea o utilizando algún dispositivo con el fin de obligarlos a verlo.



**Pornografía:** comprende aquellos **materiales audiovisuales explícitos de contenido sexual**. En este caso la consideramos una forma de violencia digital por su tendencia a la reproducción de agresiones sexuales, la erotización de la violencia, el chantaje sexual, el uso de la insistencia masculina como algo morboso y la fetichización de la etnia, la infancia o de ciertos rasgos físicos, entre otros.



**Stalking:** patrón de comportamiento no deseado y repetitivo que busca intimidar, acosar o controlar a una persona. Se manifiesta a través de la vigilancia persistente en línea, el seguimiento de la actividad en redes sociales, el envío constante de mensajes no deseados o la creación de perfiles falsos para espiar a la víctima.

**Doxing:** recopilar y publicar información privada de una persona en línea sin su consentimiento. Esta información puede incluir datos personales como direcciones, números de teléfono, lugares de trabajo, información financiera e incluso detalles sobre familiares y amigos. Las mujeres son especialmente vulnerables a esta práctica, utilizada para controlarlas, humillarlas y silenciarlas mediante la difusión de información íntima en línea como forma de castigo o dominación.

**Upskirting:** grabación de las partes íntimas de una persona sin su consentimiento en espacios públicos y su posterior difusión online.



## ¿Cómo navegar seguras por la red?

Estas son algunas **recomendaciones** para estar protegida en la red:

- **Crea contraseñas robustas:** deben tener al menos ocho caracteres e incluir letras mayúsculas, minúsculas, números y símbolos especiales.
- **Usa claves distintas** para cada plataforma o servicio.
- **No compartas tus contraseñas** con otras personas.
- Habilita la **autenticación en dos pasos** para mayor protección.
- **Si compartes contenido íntimo, hazlo de forma segura:** asegúrate del consentimiento mutuo y protege tu privacidad.
- **Activa el bloqueo de pantalla** en todos tus dispositivos electrónicos.
- **Evita conectarte a redes Wi-Fi públicas** y no uses equipos de otras personas para compartir información privada.
- Si necesitas **usar un dispositivo que no es tuyo, navega en modo privado.**
- **Mantén tu perfil en redes sociales en modo privado** y cuida la información que compartes en línea.

**Si sospechas que estás siendo víctima de violencia digital...**

- **No contestes** a mensajes ofensivos, amenazas o propuestas inapropiadas.
- **Guarda pruebas del hecho** mediante capturas de pantalla, fotos, enlaces y la dirección IP si es posible.
- **Acude a personas de confianza o redes de apoyo** para recibir orientación.
- **Reporta cualquier situación de violencia digital** ante las autoridades correspondientes.

## ¿Cómo reportar una agresión digital?

Si estás viviendo una situación de violencia digital o conoces a alguien que pueda estar pasando por ello, estas son algunas vías para denunciar:

**016:** Servicio de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres

**Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos .**

<https://www.aepd.es/es/canalprioritario>

**Observatorio de violencia digital.**

<https://observatoriodeviolenciadigital.com/>

Contacto: [info@observatoriodeviolenciadigital.com](mailto:info@observatoriodeviolenciadigital.com)

**Policía Nacional**

[https://www.policia.es/\\_es/denuncias.php](https://www.policia.es/_es/denuncias.php)

“No estás sola”

## 4. Recursos sociales

Sabemos que llegar a un lugar nuevo y desconocido puede ser complejo. Por eso, hemos reunido algunos de los recursos sociales disponibles para darte a conocer las diferentes opciones.

### COMEDORES SOCIALES

#### MADRID

##### Comedor Canarias

**Horario:** de 12:30 - 15:00 horas de lunes a viernes.

**Teléfono:** 91 527 17 29

C/ Canarias, 5. Arganzuela, 28045, Madrid

##### Cómo llegar:

Metro: Palos de la Frontera o Delicias (Línea 3)

/ Autobuses: 148, 19, 45, C2

##### Comedor Social Plaza Elíptica

**Horario:** 12:30 - 15:00 horas de lunes a viernes.

**Teléfono:** 91 469 59 98

C/ San Filiberto, 2., Usera, 28026, Madrid

**Cómo llegar:** Metro Plaza Elíptica (Líneas 6 y 11) /

Autobuses urbanos: 47, 55, 60, 81, 116, 247 y E1.

##### Comedor Social San José

**Horario atención:** 12:30 - 15:00 horas de lunes a viernes.

**Teléfono:** 91 317 54 67

C/ Trévez, s/n., Usera, 28041, Madrid

**Cómo llegar:** Cercanías: Orcasitas (Línea C5) /

Autobuses Urbanos: 78, 116, N15

##### Comedor Social Santa Isabel

**Horario:** 12:30-15:00 horas de lunes a viernes.

**Teléfono:** 91 447 92 92

C/ Galileo, 14., Chamberí, 28015, Madrid

**Cómo llegar:** Metro: San Bernardo (líneas 2 y 4),

Argüelles (líneas 3, 4 y 6) / Autobuses Urbanos: 12, 149, 2

##### Comedor social Virgen de La Candelaria

CALLE VIRGEN DE LA OLIVA 69, 28037 MADRID

**Teléfono:** 915 590 521

actividades.madrid@ordendemalta.es

##### Comedor Social Santa María Josefa

C/ Encarnación González 3, 28053 Madrid

914 771 004

##### Comedor social Madre Teresa de Calcuta

C/ La Diligencia 7, 28018 Madrid

**Teléfono:** 914 633 744 / 600 236 063

jocosanz@gmail.com

##### Comedor social Remar

Travesía Juan Francisco 6, 28025 Madrid

**Teléfono:** 918 874 443 / 659 944 725

info@remar.org

##### Comedor Social Benéfico María Inmaculada

Pº General Martínez Campos 18, 28010 Madrid

**Teléfono:** 914 464 739

pivp@fshijasdelacaridad.org

##### Comedor social San Francisco

C/ Poeta Ángela Figuera, 23, 28003 Madrid

**Teléfono:** 915 545 642

comedorsanfrancisco@yahoo.es

### Comedor social Santa Pontificia y Real

#### Hermandad del Refugio

C/ Corredera Baja de San Pablo 16, 28004 Madrid

**Teléfono:** 915 220 070

hermandad@realhermandaddelrefugio.org

### Comedor social Catalina Labouré

C/ Minas 3, 28004 Madrid

**Teléfono:** 915 227 641

capozas@madrid.es

cmazariegos@fshijasdelacaridad.org

## BARCELONA

### Menjador Social Navas

**Horario:** de lunes a domingo, 12:30 - 14:15 h

**Teléfono:** 93 351 72 20

Av. Meridiana, 238-240

**Metro:** Navas (L1) | Bus: 62, 192, H8, V27

### Menjador Social Paral·lel

**Horario:** de lunes a domingo, 12:30 - 14:45 h

**Teléfono:** 93 441 62 12

Av. Paral·lel, 97 bis 1º

**Metro:** Paral·lel (L2, L3) | Bus: 88, D20, V11, H14, H16

### Menjador Social Poblesec

**Horario:** de lunes a domingo, 13:00 - 14:15 h

**Teléfono:** 93 256 38 30

Font Honrada, 8

**Metro:** Poblesec (L3) | Bus: 46, 55, 65, 79, 165, D20, H16

### Menjador Social Meridiana

**Horario:** de lunes a domingo, 13:20 - 14:45 h

**Teléfono:** 93 408 45 43

Av. Meridiana, 197

**Metro:** Navas (L1) | Bus: 62, 192, H8, V27

### Menjador Social Horta

**Horario:** de lunes a domingo, 13:15 - 13:50 h

**Teléfono:** 93 428 71 81

Camí de l'Església s/n

**Metro:** Horta (L5) | Bus: V21, 102, 185, N4

### Menjador Social Nou Barris

**Horario:** de lunes a domingo, 13:00 - 14:30 h

**Teléfono:** 93 276 05 39

Marie Curie, 20

**Metro:** Lluçmajor (L4) | Bus: 47, 76, 82, 122, B19Ç

### Menjador Social Zona Franca

**Horario:** de lunes a domingo, 13:00 - 14:30 h

**Teléfono:** 93 289 69 07

Carrer 60, 9

**Metro:** Zona Franca (L10S) | Bus: 21, 23, 109, V3

### Menjador Social Tànger

**Horario:** de lunes a domingo, 12:00 - 13:15 h

**Teléfono:** 677 401 139

C/ Tànger, 114-116

**Metro:** Glòries (L1) | Bus: V23, H14, 192

### Menjador Social Les Corts

**Horario:** de lunes a domingo, 12:00 - 14:00 h

**Teléfono:** 00 938 517

C/ Equador, 51

**Metro:** Plaça del Centre (L3) | Bus: 54, 59, 66, 78, H8, N0, N3

### Menjador Emmaus

**Horario:** Lunes a viernes, 13:00 - 14:00 h

**Teléfono:** 93 321 44 32

C/ Comte Borrell, 307

**Metro:** Hospital Clínic (L5) | Bus: 41, 54, 66, 59

\* Acceso con derivación de Servicios Sociales (para familias con menores)

### Menjador Reina de la Paz

**Horario:** de lunes a domingo, 10:15 - 11:15 h (cerrado los jueves)

**Teléfono:** 93 317 94 61

Pl. Sant Agustí, 2

**Metro:** Liceu (L3) | Bus: 59, V13

### Menjador Sant Fèlix

**Horario:** de Lunes a viernes, 13:00 - 15:00 h

**Teléfono:** 93 221 25 97

C/ Sardenya, 211

**Metro:** Joanic (L4) | Bus: 59, 136, H16, V21, V27

\* Acceso con derivación de Servicios Sociales y/o Cáritas

### Menjador Social Sant Cebrià

**Horario:** de lunes a sábado, 8:30 - 9:30 h

**Teléfono:** 93 418 52 05

C/ Arenys, 65

**Metro:** El Coll / La Teixonera (L5) | Bus: 19, 27, 60, 119, 185, H4

### Menjador Solidari Gregal

**Horario:** de lunes a viernes, 13:00 - 15:00 h

**Teléfono:** 93 463 61 72

Rambla Prim, 25

**Metro:** El Maresme-Fòrum (L4) | Bus: 7, 136, 143, V31, B20, B23

### Parròquia Maria Reina

**Horario:** de lunes a sábado, 18:00 h

**Teléfono:** 93 203 55 39

C/ Monederes, 6 (Pl. del Senyor Oleguer)

**Metro:** Zona Universitària (L3) | Bus: 63, 75, 78, H4

### Parròquia de Santa Anna (Hospital de Campanya)

**Horario:** Lunes a sábado: 8:30 - 10:30 h, 12:00 - 14:30 h

Martes y jueves: 16:30-18:00h

**Teléfono:** 93 301 35 76

Av. Portal de l'Àngel, 3

**Metro:** Plaça Catalunya (L1, L3) | Bus: 55, 59, H16, V13, V15

\* Acceso con cita previa

### Patronat Social Escolar

**Horario:** todos los días, 10:00h

**Teléfono:** 93 457 97 85

C/ Provença, 389

**Metro:** Sagrada Família (L2, L5) | Bus: 19, 33, 34, 50, H10, N1

### Siervas de María

**Horario:** Martes y jueves, 9:00 a 13:00 h (entregas)

**Teléfono:** 93 203 06 22

C/ Clos de Sant Francesc, 13-15

**Metro:** Reina Elisenda (L12), Sarrià (L6) | Bus: 66, 68, 130

## VALENCIA

### Casa Caridad

**Horario:** De lunes a domingo, 12:00-14:30 h

**Teléfono:** 963 911 726

Paseo de la Pechina, No 46008

### Comedor Social San José

**Horario:** De lunes a viernes, 13:00 - 14:00 h

Sábados 11 - 12h (entrega bolsas de alimentos)

**Teléfono:** 9635 254 78

Calle Providencia, 5, bajo derecho/ Parroquia de la Asunción, 460120

### Comedor Social Literato

**Horario:** de lunes a viernes, 08:00 - 15:00 h

**Teléfono:** 963 743 918

Calle Literato Azorin, 15, bajo, Barrio Ruzafa, 46006

### **Comedor Social Malvarrosa**

**Horario:** de lunes a viernes, 08:00 - 15:00 h

**Teléfono:** 963 727 996

Padre Antón Martín, 36 bajo, 46011

### **Comedor Social “La Sal de la Tierra”**

**Teléfono:** 963 665 733 / 963 797 718

**Horario:** de lunes a viernes, 08:00 - 15:00 h

Felipe Rinaldi, 37, 46019

### **Fundación Ayuda a una Familia**

**Horario:** de lunes a viernes, 09:00 - 15:00 h

**Teléfono:** 963 684 611

Carrer Vila de Madrid, 60, 46980, Paterna

### **Banco de alimentos**

**Horario:** de lunes a viernes, 09:00 - 13:00 h

**Teléfono:** 962 760 128

Cami de la Creu, 6, 46185, La Pobla de Vallbona, Valencia

### **Banco de Alimentos Solidaridad Alfafar**

**Horario:** de lunes a viernes, 09:00 - 13:30 h

**Teléfono:** 922 392 647

Avinguda Gomez Ferrer, 51, 46910 Alfafar

### **Centro Solidario de Alimentos de Sagunto**

**Horario:** de lunes a viernes, 09:00 - 14:00 h

**Teléfono:** 962 674 356

Polígono Ingruinsa, Carrer Tallers, 33, 46520 Port de Sagunt, Valencia

### **Asociación Banco de Alimentos de Castellón**

**Horario:** de lunes a viernes, 09:00 a 14:00

**Teléfono:** 964 212 519

Ctra. de Borriol, 2 Bis, Nave 5, 12004 Castellón de la Plana

## BILBAO

### **Comedor Siervas de Jesús**

**Horario:** lunes a sábado de 8:45 a 9:45h

C/ La Naja,1. Bilbao, Bizkaia.

## ZARAGOZA

### **Obra social San Vicente de Paúl**

**Teléfono:** 976 20 73 55C. Miguel Molino, 5, Entresuelo, Casco Antiguo, 50003

## HUELVA

### **Asociación Benefico Social Virgen de la Cinta de Huelva**

**Teléfono:** 959 24 23 20

C. Bollullos del Condado, 13, 21002 Huelva.

# ROPEROS SOCIALES

## MADRID

### **Hermanas hospitalarias: Clínica San Miguel**

**Horario:** de lunes a viernes, de 09:00 - 13:30h  
C/ del Alcalde Sainz de Baranda, 93, Retiro, 28007 Madrid  
**Metro:** Sainz de Baranda (Líneas 6 y 9) | Bus 15, 215, 30, 56, 143 y 202

\* Acceso con cita previa:  
roperosolidarioretiro@gmail.com

### **F. Instituto San José, Hermanos de San Juan de Dios**

**Horario:** de lunes a viernes de 10:00 - 12:00h  
**Teléfono:** 91 508 01 40 -41-42  
**Contacto:** hospitalfundacionsanjose.info@sjd.es  
Avenida de la Hospitalidad s/n (Salida 30 M-40)  
\* Acceso con cita previa: 677450122. Adjuntar informe de servicios sociales.

### **Sociedad San Vicente de Paúl: Centro de Acogida e Integración Social Santiago de Masarnau**

**Teléfono:** +34 914 70 13 50  
**Contacto:** santiago.masarnau@ssvp.es  
C/ Serafín de Asís 7A. 28011, Madrid, Madrid

## BARCELONA

**Cáritas:** Entrega ropa a través de sus roperos parroquiales y puntos de recogida de Moda re-. Puedes encontrar el ropero más cercano en el mapa de su página Web.

**Centro de Urgencias y Emergencias Sociales de Barcelona (CUESB):** Servicios de emergencia, incluyendo ropa, las 24 horas del día.

**Fundación Humana:** dispone de contenedores para la recogida de ropa y tiendas de segunda mano.

**Arrels Fundació:** si te encuentras en situación de calle, puedes contactar con Arrels Fundació para recibir orientación y ayuda, incluyendo ropa y otros recursos.

### **Metzineres**

**Horario:** Lunes, miércoles, jueves, viernes y sábado de 14 - 21h. Martes de 16 - 21h.  
C/ Luna 3  
**Metro:** L2 Sant Antoni y L3 Liceu  
Servicio de ropero y lavandería.

## VALENCIA

**Espai Solidaria (Fundación Juntos por la Vida):** Tienda solidaria donde reciben ropa y complementos. Los ingresos son destinados a la financiación de proyectos de cooperación (en Benín, Ucrania) y programas sociales locales.

**La Casa Grande:** Reciben donaciones de ropa y calzado en buen estado, en su sede o en puntos de recogida. Parte de esos materiales se distribuye a entidades sociales, otra se comercializa para cubrir los costes del proyecto.

**Mensajeros de la Paz - Ropero Solidario:** recogida ropa nueva o en excelente estado, clasificada y distribuida a personas en situación de vulnerabilidad.

**Asociación El Rastrell:** Servicio de recogida de ropa



de segunda mano en buen estado en contenedores habilitados.

**Koopera (Cáritas):** proyecto que combina la economía social, la reutilización textil y el empleo. Venta de ropa a bajo coste.

## BILBAO

**Koopera:** cooperativa sin ánimo de lucro también apuesta por la economía social y la reutilización de textiles, actuando como un ropero social que genera empleo y sostenibilidad.

## ZARAGOZA

**Ropero Social del Albergue Municipal:** facilita ropa que procede de las donaciones del público. Se entrega ropa a personas con escasos recursos económicos.

## HUELVA

**El Ropero Social de Huelva:** apoyo y asistencia a personas en situación de vulnerabilidad, ofreciendo acceso a ropa y calzado en buen estado.

# CENTROS DE ACOGIDA / DÍA

## MADRID

### Cáritas Madrid - CEDIA 24h

**Teléfono:** 915416512

C. Cuart de Poblet 11

**Metro:** Laguna (L6), Renfe Laguna (C5), Autobuses 31, 55 y 119.

\* Pensión completa y alojamiento. Mayores de 18 años y menores de 65.

### Centro de acogida "Beatriz Galindo"

**Teléfono:** 915 44 98 58

C. de Guzmán el Bueno, 24, Chamberí, 28015 Madrid

\* 50 plazas. Acceso a través del Equipo Puerta Única (PUE), del servicio "Madrid en Calle".

### Centro de acogida La Rosa

**Teléfono:** 915 591 534

**Correo:** direccion.larosa@grupo5.net

Paseo Rey 36, 28008, Madrid

\* 35 plazas mixtas. Acceso: a través del Equipo Puerta Única (PUE), del servicio "Madrid en Calle".

### CAM Para Personas Sin Hogar Juan Luis Vives

**Teléfono:** 917 60 24 99

C. del Alcalde Juan de Mata Sevillano, 18, Vicálvaro, 28052 Madrid

\* 140 plazas mixtas. Acceso a través del Equipo Puerta Única (PUE), del servicio "Madrid en Calle".

### Centro de Acogida Puerta Abierta

**Teléfono:** 915 112 100

**Correo:** puertaabierta@grupo5.net

C/ Pinar de San José

\* 132 plazas mixtas. Acceso a través del Equipo Puerta Única (PUE), del servicio "Madrid en Calle".

### Centro de Acogida San Isidro

**Teléfono:** 917 58 15 57 / 91 758 43 87

**Correo:** casanisidro@madrid.es

P.º del Rey, 34, Moncloa - Aravaca, 28008 Madrid

\* 268 plazas mixtas. Acceso a través del Equipo Puerta Única (PUE), del servicio "Madrid en Calle".

### Centro de Acogida Temporal para Inmigrantes San Blas

**Teléfono:** 914 40 07 98

**Correo:** acogidacatsanblas@cruzroja.es

C. de Valdecanillas, 112, San Blas-Canillejas, 28037 Madrid

\* 120 plazas mixtas.

### Centro de Emergencia Temporal Las Caracolas

**Teléfono:** 689 09 26 00 / 914 802 020

**Correo:** samursocialsala@madrid.es

Av. del Mayorazgo, 1, Vallecas, 28031 Madrid

\* 300 plazas. Preferentemente familias con hijos/as menores y mujeres solas.

Centro Municipal de Urgencias Sociales CEMUS

Teléfono: 914 802 020

Correo: samursocialsala@madrid.es

Dirección: Av. Rafael Alberti - \* 30 plazas.

## BARCELONA

### Centre Residencial de Primera Acollida Sarrià - Sant Gervasi

**Horario:** Todos los días, 20:00 a 9:00 h

**Teléfono:** 93 418 42 76

C/ Cetre, 20

**Metro:** Tibidabo (L7) | Bus: 22, 123, 196, H2, V13, N8

\* Acceso con derivación de Servicios Sociales.

### AGAPE – Llar Elisabet

**Horario:** lunes a viernes, 9:30 a 13:30 h o 16:00 a 18:30 h

**Teléfono:** 699 584 840 - **Contacto:** isa.granado@agape.org

\* Para mujeres sin hogar mayores de 25 años

### Centre Residencial de Primera Acollida Zona Franca

**Horario:** Todos los días, 20:00 - 9:00 h

**Teléfono:** 93 289 69 07 - **Carrer** 60, 9

**Metro:** Zona Franca (L10S) | Bus: 21, 23, 109, V3, N1, B8

\* Acceso con derivación de Servicios Sociales

### Centre Residencial de Primera Acollida Nou Barris

**Horario:** L-D, 20:00 - 9:00 h - **Teléfono:** 93 276 05 39

C/ Marie Curie, 20

**Metro:** Lluçmajor (L4) | Bus: 47, 76, 82, 122, H4, V27, N6

\* Acceso con derivación de Servicios Sociales

### Metzineres

**Horario:** L, M, J, V Y S de 14 - 21h. Martes de 16 - 21h.

C/ Luna 3 - **Metro:** L2 Sant Antoni y L3 Liceu

### Centro de día Meridiana

**Horario:** L -D 10:00 - 20:00h - Av. Meridiana 197

**Metro:** L1 Navas - \* Acudir el lunes a las 9:00h para solicitar cita.

### Assís centro de acogida

**Horario:** espacio específico para mujeres,

de L A V de 8:15 - 11:15h. - C/ Via Augusta, 405-407

**Metro:** L6 Reina Elisenda \* Se admite la entrada con animales.

## VALENCIA

### Casa Caridad

**Horario:** De lunes a domingo, 12:00-14:30 h

**Teléfono:** 963 911 726 - Paseo de la Pechina, No 46008

### Centro de Atención Social a Personas sin Techo (CAST)

**Teléfono:** 962 084 747

Calle Jardines, 3, 46003

Recurso municipal que coordina servicios de atención a personas sin hogar.

## BILBAO

**Centro Lagun Artean:** Mantiene diversos servicios activos, el albergue de noche para personas sin hogar, viviendas de mediación para mujeres inmigrantes con niños pequeños y mujeres víctimas de violencia de género, y un servicio de centro de día, para personas excluidas, de atención diurna.

**Horario:** 9:00-16:00 - **Teléfono:** 944 47 24 87

Julio Urquijo Kalea, 5, Deusto, 48014 Bilbao, Bizkaia

## HUELVA

### Casa de acogida Santa María de los Milagros- Cáritas:

Atiende a personas sin hogar en procesos de media y larga estancia. Cubre alojamiento y manutención.

## ZARAGOZA

### Vivienda de Acogida para Mujeres en Riesgo de Exclusión social JUAN BONAL:

ofrece alojamiento y facilita las posibilidades de iniciar un proceso de reinserción social a mujeres acompañadas de sus hijos con escasos recursos.

**Horario:** 8:00-15:00 - **Teléfono:** 976 292864

acogidajuanbonal@yahoo.es

Calle Pilar Gascón, nº 3. - 50014 Zaragoza.



## SI TE ENCUENTRAS EN SITUACIÓN DE CALLE

### MADRID

#### Servicio de Atención Municipal a las Emergencias Sociales (SAMUR SOCIAL)

- Carrera San Francisco, 10, 28005, Madrid
- 914 802 020
- samursocialsala@madrid.es 5416512

#### Centros de servicios sociales:

- 914 800 010 (solicitud de cita previa)

#### Teléfonos de emergencia:

- 112 - Si necesitas ayuda inmediata
- 016 - Si además sufres violencia

### BARCELONA

#### Servicio de Inserción Social (SIS) del Ayuntamiento de Barcelona

- Paseo Pujades 29, Barcelona
- Metro L1 - Arc de Triomf.
- Horario: De lunes a viernes de 8h a 14h y también las tardes de martes y jueves de 16h a 19h.

#### Teléfonos de emergencia:

- 112 - Si necesitas ayuda inmediata (por ejemplo,

pasas la noche en la calle y tu salud corre riesgo).

- 016 - Si además sufres violencia
- 900 22 11 22 - Cruz Roja Barcelona

### VALENCIA

#### Servicios Municipales de Emergencia:

1. Centro de Atención a Personas Sin Techo (CAST) - Ayuntamiento de Valencia - C/ Jardines, 3 (esquina con Sogueros), 46003 Valencia .
2. Centro San Esteban (derivación de Cáritas Diocesana).

Teléfono: 963 919 444

Alojamiento nocturno con cama, comida, ropa, duchas y acompañamiento social.

#### Teléfonos y recursos de emergencia:

- 112 - Si necesitas ayuda inmediata (por ejemplo, pasas la noche en la calle y tu salud corre riesgo).
- 016 - Si además sufres violencia
- 900 226 226 - Cruz Roja Comunitat Valenciana (información y derivación a recursos sociales).
- 963 665 070 - Sant Joan de Déu (acompañamiento y derivación social).

# SERVICIOS DE ASEO

## MADRID

### Casa de baños Bravo Murillo

**Horario:** de lunes a viernes de 9:00 - 14:00h

**Teléfono:** 91 533 59 24

C/ Bravo Murillo, 133.

Metro Alvarado o Cuatro Caminos. | Bus 3, 64, 124, 127, 128.

\* Duchas a un coste de 0,50 €. Necesario llevar toalla y jabón.

### Casa de baños Embajadores

**Horario:** de Lunes a Sábado de

08:30 a 18:30h. Domingos y festivos, de 8:30h a 14:30h.

**Teléfono:** 91 530 97 77

Glorieta de Embajadores s/n Metro Embajadores, (L. 3, 5). | Cercanías C5. | Bus 7, 34, 36, 41, 60, 78, 116, 118, 119, 148.

## BARCELONA

### Centro de día Horta

**Horario:** De lunes a viernes de 8:30 - 11:30 h.

C/ Camí de l'Església, 4

Metro L3 Valldaura

\* Incluye servicio de ropero. Puedes ir con tu animal de compañía.

### Centro de día Meridiana

**Horario:** todos los días de 10:00 - 20:00h

Av. Meridiana 197

**Metro:** L1 Navas

\* Acudir el lunes a las 9:00h para solicitar cita.

### Centro de día Poble-sec

**Horario:** El servicio es de lunes a viernes, de 9:00 - 11:00h.

C/ Font Honrada, 8

**Metro:** L3 Poble Sec y L1 Espanya

\* Necesaria solicitud previa.

### Centro de día Nou Barris

**Horario:** De lunes a viernes, servicio de ducha para mujeres de 9:30 h a 10 h y servicio de ducha para hombre de 10 h a 12 h.

C/ Marie Curie, 20

**Metro:** L4 Lluçmajor

\* Necesaria solicitud previa.

### Equipamiento integral Zona Franca

**Horario:** Todos los días, de 9 h a 12 h.

Carrer 60, 9

**Metro:** L10S Zona Franca

\* Necesario comunicarse antes con una persona responsable del centro. Ofrecen un espacio específico para mujeres.

## VALENCIA

### Cruz Roja - Unidad de Calle / Centros de Día

**Teléfono:** 900 226 226

\* Si llamas, te indican el punto más cercano con duchas y aseo ese día. Suelen actuar cerca de estaciones (Norte, Torrefiel, Orriols, etc.) o en colaboración con el CAST.



### **Sant Joan de Déu - Centro de Inclusión Social**

**Horario:** de lunes a viernes: 9:00 - 14:00h

**Teléfono:** 963 665 070

C/ Luz Casanova, 8, 46009 Valencia

\* Servicios: duchas, aseo personal, ropa, kits de higiene, acompañamiento y ayuda para gestionar documentos.

### **Casa Caridad**

**Horario:** De lunes a domingo, 12:00-14:30 h

**Teléfono:** 963 911 726

Paseo de la Pechina, No 46008

\* Servicios: duchas, aseo completo, ropa, comida, atención social y médica.

## **BILBAO**

### **LAGUN ARTEAN**

Solo las primeras 18 personas que lo solicitan en el día. Es posible también lavar ropa.

**Horario:** lunes a viernes de 14:00 a 15:30h.

C/Julio Urquijo, 9.

## **ZARAGOZA**

### **Albergue Municipal - Centro de Acogida e Inserción para personas sin hogar**

**Horario:** Abierto 24 horas.

**Teléfono:** 976 726 047

C/ Alonso V, 30 50002, Zaragoza.

## **HUELVA**

### **Centro de Puertas Abiertas- Cáritas Huelva**

**Teléfono:** 959 24 52 26

Cantero Cuadrado, 1 - 21004 Huelva



## 5. Derechos sociales

Queremos informarte sobre los principales derechos sociales reconocidos en España, para que conozcas las garantías que te protegen y los recursos a los que puedes acceder durante tu proceso de integración y desarrollo personal.

### ATENCIÓN SANITARIA

#### Si no tengo permiso de residencia, ¿puedo ir al médico?

La respuesta es sí: las personas extranjeras en España tienen derecho a la asistencia pública gratuita.

Aquellas que superen los 90 días de estancia, cuenten con un certificado de empadronamiento y no tengan otra cobertura sanitaria, tienen derecho a recibir asistencia sanitaria bajo las mismas condiciones que la ciudadanía española.

## EMPADRONAMIENTO

### Si no tengo un domicilio fijo, ¿puedo empadronarme?

Según el artículo 15 de la Ley 7/1985, Reguladora de las Bases del Régimen Local, “toda persona que viva en España está obligada a inscribirse en el Padrón del municipio en el que resida habitualmente”.

### Así que sí, puedes solicitar el empadronamiento sin domicilio fijo. ¿Cómo puedes hacerlo?

- Acude al ayuntamiento de tu ciudad.
- Solicita una cita con Servicios Sociales: una vez la tengas, una persona verificará la información que proporcionas.
- Acreditación de residencia: Si no dispones de un documento que acredite un domicilio fijo (como un contrato de alquiler o facturas de suministros), el ayuntamiento puede solicitar alguno de los siguientes documentos:
  - Informe de conocimiento de residencia: es un documento que certifica que tu domicilio habitual se encuentra en ese municipio, según la Fundación Democracia y Gobierno Local.
  - Declaración de una persona residente: en algunos casos, el ayuntamiento puede pedir que una persona ya empadronada en la misma dirección realice una declaración confirmando que resides allí, de acuerdo con el Ayuntamiento de Madrid.

## SERVICIOS SOCIALES

### Si no tengo permiso de residencia, ¿puedo acudir a Servicios Sociales?

Sí, puedes acudir a un Centro de Servicios Sociales presentando tu pasaporte. Los servicios están destinados a todas las personas que se encuentren en el territorio español, especialmente a quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad, independientemente de su nacionalidad o situación administrativa.

### Sin embargo, es importante que conozcas lo siguiente:

- El tipo de ayuda o servicio al que puedes acceder puede variar según tu situación administrativa (por ejemplo, si tienes o no empadronamiento, permiso de residencia o trabajo).
- En algunos ayuntamientos, podrían pedirte pruebas de residencia habitual (como una declaración de convivencia, informe vecinal o similar) además del pasaporte.

## ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Si estás interesada en recibir apoyo psicológico, queremos informarte que por todo el territorio español existen servicios específicos de atención psicológica a mujeres y/o personas migrantes a través de organizaciones no gubernamentales como ACCEM, Cruz Roja o Psicólogas Sin Fronteras, entre otras.

## 6. Construir y soñar

O I T H D M I G R A C I O N I  
K V A I P E D T L C G A R E N  
E C N Q S D N E R Y R O H T S  
M N I F Y U R U R A A O D G T  
P L D B E F X I N E B M A O I  
A I O B E M S K R C C A M R T  
D B X A G R I P E R I H J O U  
R E I N L B A N G A O A O O C  
O R N N R L Y C I H A X R M I  
N T G I N O E T O C C A D I O  
A A S A N I D A D S I B L N N  
R D S T A L K I N G O D E G A  
S E X T O R S I O N I N I R L  
A C O B S T E T R I C A O O I  
U Y P A T R I A R C A D O F N

ENCUENTRA LAS 16 PALABRAS

CIBERACOSO  
DENUNCIAR  
DERECHO  
GOROMING

LIBERTAD  
OBSTÉTRICA  
SANIDAD  
FEMINICIDIO

STALKING  
EMPADRONAR  
INSTITUCIONAL  
MIGRACIÓN

PATRIARCADO  
SEXTORSIÓN  
DOXING  
TRABAJO

## Relaciona los siguientes conceptos con su definición:

VIOLENCIA OBSTÉTRICA



VIOLENCIA DE GÉNERO

SEXTING FORZADO

CIBERACOSO

VIOLENCIA DIGITAL

VIOLENCIA VICARIA

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

STALKING

SEXTORSIÓN

VIOLENCIA INSTITUCIONAL

Acecho que puede incluir incitación al odio, amenazas de violencia, falsas acusaciones, chantaje, acoso sexual...

Violencia que se comete y expande a través de medios digitales como redes sociales, correo electrónico o aplicaciones de mensajería móvil.

Prácticas y comportamientos ejercidos por profesionales de la salud hacia las mujeres durante el embarazo, el parto y el puerperio.

Todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada.

Presión ejercida a otra persona con el objetivo de que envíe imágenes íntimas o de contenido sexual.

Se produce cuando ocurre alguna omisión, práctica o acción que resulta en violencia machista por obstaculizar o impedir el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres o niñas.

Aquella que tiene como objetivo final dañar a la mujer, ejerciendo violencia sobre lo que ella más quiere, principalmente sus hijos e hijas.

Chantaje que se efectúa a la víctima con la amenaza de difundir o revelar material privado o íntimo para lograr un beneficio. Se puede pedir dinero, favores sexuales, más contenidos...

Patrón de conducta que genera desvalorización o sufrimiento emocional en la mujer mediante amenazas, humillaciones, exigencia de obediencia o atribución de culpa por cualquier problema.

Patrón de comportamiento no deseado y repetitivo que busca intimidar, acosar o controlar a una persona. Se manifiesta a través de la vigilancia persistente en línea o el seguimiento de la actividad en redes sociales.





SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y PARA LA ERADICACIÓN  
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

