



TELÉFONOS Y LUGARES QUE TE PUEDEN AYUDAR:

LOS CENTROS DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (CAVI). PRESTAN APOYO PSICOLÓGICO, ASESORAMIENTO DE RECURSOS Y JURÍDICO DE FORMA PERSONALIZADA.

TELÉFONOS: 900.710.061

TELÉFONO DE AYUDA A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER: 016
(24 HORAS 365 DÍAS)

TELÉFONO ANAR PARA MENORES DE EDAD: 900.20.20.10

TELÉFONO AFAMMER: 968554506

CORREO ELECTRÓNICO AFAMMER: AFAMERMURCIA@YAHOO.ES

ESTA CAMPAÑA ESTÁ FINANCIADA CON CARGO A LOS FONDOS RECIBIDOS DEL MINISTERIO DE IGUALDAD, EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y EN COLABORACIÓN CON EL GOBIERNO DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA REGIÓN DE MURCIA.



Juntas

Rompemos mitos.

Campaña de Sensibilización contra la Violencia de la Mujer en Entornos Rurales.
“Gestión Emocional y Empoderamiento”



SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



Región de Murcia





AFAMMER Región de Murcia realiza esta Campaña de Sensibilización contra la Violencia contra la Mujer en Entornos Rurales con los siguientes objetivos:

Informar, sensibilizar y prevenir la violencia de género en las mujeres rurales.

Promover, la resiliencia de las víctimas, mediante el fortalecimiento personal y social a través de estrategias del empoderamiento.

Dotar a las mujeres de estrategias para aumentar su autoestima y fomentar el desarrollo de los valores positivos.

Actividades:

- **Charlas de Información dirigidas a la población en general cuya finalidad es concienciar, sensibilizar y prevenir la violencia hacia las mujeres.**
- **Talleres presenciales de Empoderamiento y Gestión Emocional con los siguientes contenidos:**

1a sesión. Empoderamiento mediante: Asertividad, habilidades sociales, habilidades para delegar. Autoconocimiento. Presentación y raíces de violencia. Perspectiva de género.

2a sesión. Empoderamiento mediante: Identificación y Observación de Pensamientos y su impacto en las emociones y sensaciones corporales y viceversa. Gimnasia Emocional. Aprender a detectar las distorsiones cognitivas más frecuentes para poder cuestionar los pensamientos irracionales, automáticos y negativos para así, poder generar nuevas emociones.