

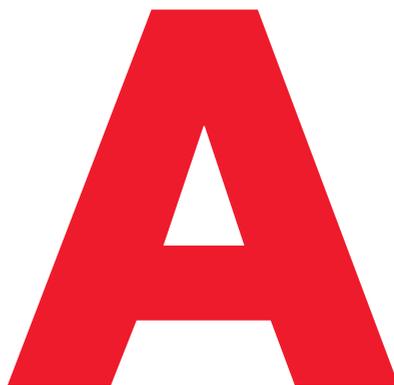
RECOMENDACIONES DE **SEGURIDAD**

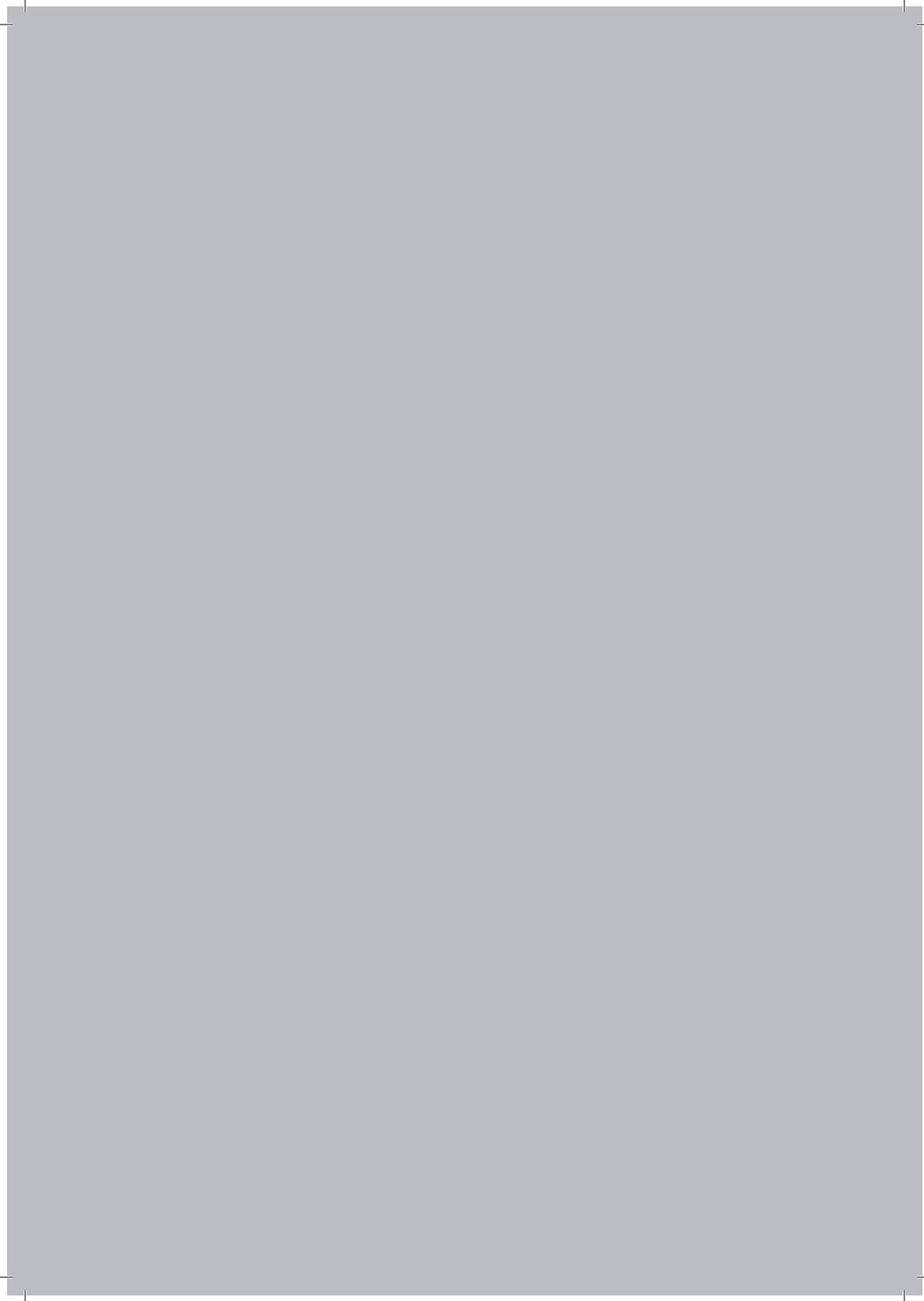
para **víctimas** de **trata de seres
hum_nos** con fines de **explotación
sexual**



PHIT

Psychological Health
Impact of Trafficking
in Human Beings





Si te han traído hasta aquí, te han **engañado**, te han **amenazado** y te están **explotando** o **forzando** para que te prostituyas, estás sufriendo una situación de **trata de personas** y eso es un **delito**. Puedes sentir **vergüenza**, **miedo** o, incluso, sentirte **culpable**. Estas reacciones son normales, pero tienes que saber que has sido víctima de un engaño, de un delito. Tienes derecho a **poner fin** a esta situación.

the 1990s, the number of people with diabetes has increased in all industrialized countries. In the Netherlands, the prevalence of diabetes is estimated to be 6.5% in 1995, which corresponds to 1.5 million people (1). The prevalence of diabetes is expected to increase to 10% by the year 2010 (2).

Diabetes is a chronic disease, and the long-term complications of diabetes are a major cause of morbidity and mortality. The most common long-term complications of diabetes are retinopathy, nephropathy, neuropathy, and cardiovascular disease. The prevalence of these complications is also increasing in all industrialized countries (3).

The most common complication of diabetes is cardiovascular disease. The prevalence of cardiovascular disease is estimated to be 30% in 1995, which corresponds to 7 million people (1). The prevalence of cardiovascular disease is expected to increase to 40% by the year 2010 (2). The most common cardiovascular complication of diabetes is coronary artery disease. The prevalence of coronary artery disease is estimated to be 20% in 1995, which corresponds to 4.5 million people (1).

The most common complication of diabetes is retinopathy. The prevalence of retinopathy is estimated to be 10% in 1995, which corresponds to 2.2 million people (1). The prevalence of retinopathy is expected to increase to 15% by the year 2010 (2). The most common retinal complication of diabetes is proliferative retinopathy. The prevalence of proliferative retinopathy is estimated to be 5% in 1995, which corresponds to 1.1 million people (1).

The most common complication of diabetes is nephropathy. The prevalence of nephropathy is estimated to be 5% in 1995, which corresponds to 1.1 million people (1). The prevalence of nephropathy is expected to increase to 10% by the year 2010 (2). The most common renal complication of diabetes is end-stage renal disease. The prevalence of end-stage renal disease is estimated to be 2% in 1995, which corresponds to 0.4 million people (1).

The most common complication of diabetes is neuropathy. The prevalence of neuropathy is estimated to be 15% in 1995, which corresponds to 3.3 million people (1). The prevalence of neuropathy is expected to increase to 20% by the year 2010 (2). The most common peripheral neuropathy of diabetes is sensory neuropathy. The prevalence of sensory neuropathy is estimated to be 10% in 1995, which corresponds to 2.2 million people (1).

The most common complication of diabetes is foot disease. The prevalence of foot disease is estimated to be 5% in 1995, which corresponds to 1.1 million people (1). The prevalence of foot disease is expected to increase to 10% by the year 2010 (2). The most common foot complication of diabetes is foot ulcers. The prevalence of foot ulcers is estimated to be 2% in 1995, which corresponds to 0.4 million people (1).

The most common complication of diabetes is blindness. The prevalence of blindness is estimated to be 1% in 1995, which corresponds to 0.2 million people (1). The prevalence of blindness is expected to increase to 2% by the year 2010 (2). The most common cause of blindness in diabetes is proliferative retinopathy. The prevalence of blindness due to proliferative retinopathy is estimated to be 0.5% in 1995, which corresponds to 0.1 million people (1).

The most common complication of diabetes is amputation. The prevalence of amputation is estimated to be 1% in 1995, which corresponds to 0.2 million people (1). The prevalence of amputation is expected to increase to 2% by the year 2010 (2). The most common cause of amputation in diabetes is peripheral neuropathy. The prevalence of amputation due to peripheral neuropathy is estimated to be 0.5% in 1995, which corresponds to 0.1 million people (1).

ALGUIEN TE **OFRECE UN TRABAJO** EN OTRO PAÍS...

1. Valora las condiciones del trabajo:

- Busca información sobre el trabajo, sus condiciones y el lugar.
- Pide los datos de quien contacta contigo.
- Comunica la propuesta a alguien en quien confíes.
- Pide por escrito las condiciones laborales.

2. Atención si te ofrecen marcharte con:

- Documentación falsa.
- Engaño a tu familia.
- Tener una deuda.
- No tener que pagar nada.
- Poca información.

3. Si te **marchas**, recuerda...

- Hacer copia (en papel o digital) de tu documentación.
- Hacer foto de los billetes de avión.
- Pedir una dirección del lugar al que vas.
- Enviarlo a una persona de confianza.

ESTATE **ALERTA** Y SOSPECHA SI...

1. Se quedan tu documento de identidad o viaje.
2. Te obligan a hacer un trabajo que tú NO quieres hacer.
3. Te obligan a trabajar sin descanso, aunque no quieras.
4. Te controlan constantemente el móvil, el dinero, qué haces y dónde vas.
5. Te tratan mal: insultos, amenazas, gritos, agresiones, hacia ti y hacia tu familia.
6. Te impiden relacionarte con quien tú quieres.
7. Te obligan a mantener relaciones sexuales, con desconocidos, a prostituirte en beneficio suyo.
8. Tienes una deuda económica pendiente con quien te controla.
9. No dejan que recibas atención médica, psicológica, social u otros servicios.
10. No te dejan salir de casa o siempre debes ir acompañada.

Tienes que saber que estás en una **situación de violencia**, sólo la persona que te amenaza y te agrede es la responsable. **¡Busca ayuda!**

¿NECESITAS **AYUDA**?

¿Sientes que estás en peligro? ¿No sabes cómo salir de la situación?

Puedes ir a informarte en:

- Entidades especializadas en atención a mujeres.
- Centro médico de salud de atención primaria (CAP).
- Servicios sociales o servicios de atención a mujeres del Ayuntamiento.
- Comisaría de policía.
- Fiscalía o juzgados.

Ten en cuenta:

- Aprovecha el mejor momento, cuando estés menos controlada.
- ¡Es importante que te cuides! Piensa en tu alimentación, la higiene y tu salud.
- **Si necesitas ayuda, puedes llamar al 112: es gratuito y la llamada que has hecho no queda registrada.**
- Te puedes descargar la app 112 de emergencias.

SI CREES QUE **PUEDES SUFRIR** O SI **SUFRES** UNA AGRESIÓN...

1. Intenta salir del lugar; si no puedes, ve a una habitación donde puedas encerrarte.
2. Esconde los objetos peligrosos que haya.
3. Protégete las zonas vitales (cabeza, cuello y pecho) con las manos u objetos.
4. Grita pidiendo AYUDA o HELP (o una palabra de ayuda en la lengua nacional) o llama al 112, que es un teléfono de emergencias.

Memoriza el teléfono 112 de emergencias, que te pondrá en contacto con los servicios de urgencias médicas, la policía o los bomberos. **Este teléfono no deja rastro** en tu móvil, la llamada no queda registrada ni saldrá en la factura de teléfono porque es gratuito.



Si necesitas ayuda o estás en peligro, **llama al 112**. Este teléfono da respuesta a cualquier situación de emergencia y te pondrá en contacto con los **servicios de urgencias médicas**, la **policía** o los **bomberos**.

Te pedirán tus datos (nombre y apellidos), que expliques qué te pasa y el lugar en que estás en aquel momento. Podrás explicar lo que te están obligando a hacer y enviarán a una persona para que **te ayude**. Recuerda que este teléfono no deja registro de la llamada en tu móvil.

the first two years of life. The first year of life is the most critical period for the development of the brain.

The second year of life is the most critical period for the development of the brain.

The third year of life is the most critical period for the development of the brain.

The fourth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The fifth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The sixth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The seventh year of life is the most critical period for the development of the brain.

The eighth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The ninth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The tenth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The eleventh year of life is the most critical period for the development of the brain.

The twelfth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The thirteenth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The fourteenth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The fifteenth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The sixteenth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The seventeenth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The eighteenth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The nineteenth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The twentieth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The twenty-first year of life is the most critical period for the development of the brain.

The twenty-second year of life is the most critical period for the development of the brain.

The twenty-third year of life is the most critical period for the development of the brain.

The twenty-fourth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The twenty-fifth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The twenty-sixth year of life is the most critical period for the development of the brain.

The twenty-seventh year of life is the most critical period for the development of the brain.

MEDIDAS DE EMERGENCIA (KIT) PARA ESCAPAR:

PLANIFICA TU SEGURIDAD

Si has decidido abandonar la situación de explotación, piensa en planificar tu salida:

- Haz fotocopias o fotos de tu documentación y guárdalas.
- Esconde dinero y un papel con teléfonos importantes.
- Memoriza las palabras en inglés: HELP, FEAR, KIDNAPPING, TRAFFICKING.
- Observa el lugar donde vives, cómo es el edificio, si hay gente vigilando; fíjate en las salidas que tiene y si están cerradas con llave, para escoger el mejor momento para escapar.
- Decide dónde quieres ir y piensa como llegar. Planifica la ruta a pie o en transporte (metro, taxi, bus) hasta el lugar que quieres llegar (asociación, centro médico, comisaría de policía, servicios sociales). Ayúdate de un mapa por internet.

Ten en cuenta:

1. Procura cuidar tu salud:

- Intenta alimentarte e hidratarte, sobre todo antes de salir, y llévate alguna provisión de comida y bebida.
- Intenta cuidar de tu salud para escapar cuando sea oportuno.

2. Prepárate:

- Escoge ropa cómoda para salir y llévate una muda en el bolso.
- Ponte calzado cómodo por si tienes que correr o andar.
- Coge los medicamentos que necesites o anota la medicación para pedirla si vas a un centro en que te puedan ayudar.
- Guárdate la documentación, si la tienes, o copias.
- Coge a tus hijos o hijas y su documentación, si la tienes, y lo imprescindible para su cuidado. No te vayas si están enfermos, procura marcharte cuando se encuentren bien.
- Informa de tu salida, de dónde te encuentras y dónde irás con una llamada a una persona de confianza o algún profesional, o con algún código que hayáis establecido.

SI TE **RESCATAN**...

Explica que te están explotando sexualmente o has sido obligada a hacer cosas que no quieres hacer.

Pide ayuda a una entidad que acompañe a mujeres como tú que han sido explotadas. Explícales tu situación.

Si vas a la policía, te ayudarán en tu situación. No obstante, no estás obligada a denunciar.

En cualquier situación, si tienes problemas para entender o hacerte entender, pide a una persona que te pueda hacer de traductora.

Deja que te informen y no tomes decisiones precipitadas. Cuando estés segura y recuperada, te explicarán tus derechos y los procesos legales.

SI QUIERES **DENUNCIAR**...

Puedes presentar una denuncia en una comisaría de policía, y pedir a un abogado que te pueda asesorar.

En el momento que interpongas denuncia, la policía podrá establecer medidas de protección policiales para darte seguridad.

Denunciar implica iniciar un proceso judicial difícil, que te hará revivir situaciones dolorosas; por lo tanto, es importante que puedas estar acompañada y, si es posible, que recibas apoyo psicológico.

RECURSOS GENERALES | ESPECÍFICOS

Teléfono de emergencias 112.

Teléfonos de organizaciones, servicios o entidades contra el tráfico de seres humanos.

Si estás en situación de riesgo, deshazte de este documento y guarda sólo los datos básicos de la persona y la entidad de referencia.

Guárdalos en un lugar seguro.



Persona de contacto: _____

Teléfono: _____

NOTAS

CC BY-NC-ND (c) Consorcio del proyecto PHIT

Este documento está licenciado bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-NoDerivadas 4.0 Licencia Internacional.



El proyecto HOME/2015/ISFP/AG/THBX/4000008432 ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja los puntos de vista únicamente de los autores y autoras, y la Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

