



PUEDES ESTAR SUFRIENDO MALTRATO SI TU PAREJA O EXPAREJA ...

Primeros signos del maltrato

Te ridiculiza, te hace sentir inferior, torpe o inútil.

Te aísla, te impide relacionarte con familiares o amistades, se pone celoso o provoca una pelea.

Te amenaza, humilla, grita o insulta en privado o en público.

Te hace sentir culpable, tú tienes la culpa de todo.

Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia.

Te da miedo su mirada o sus gestos.

Te controla el dinero, la forma de vestir, revisa tu teléfono móvil y las redes sociales.

Te ha agredido alguna vez físicamente.

Te ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.

Amenaza con quitarte a tus hijas e hijos en caso de dejarlo.

Una relación saludable es aquella basada en los principios de confianza y respeto mutuo. Si en tu relación aparecen alguna de las actitudes que hemos citado, debes estar alerta y actuar.

¿Qué hacer?

El primer paso que puedes dar es explicar tu situación a otras personas y pedir ayuda.

Te aconsejamos buscar el apoyo de familiares y amistades de confianza para que te apoyen y acompañen en estos momentos difíciles.

También si en tu entorno detectas un posible caso de violencia de género.

ESTAMOS CONTIGO:



Llama al 016: teléfono gratuito de información y asesoramiento jurídico, las 24 horas del día y en 51 idiomas.



Consulta la web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género que permite la localización de los recursos policiales, judiciales y de información, atención y asesoramiento, más próximos a tu localidad:
<http://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/SearchForm.action>



Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, puedes llamar a ANAR, al número de teléfono 900 20 20 10.



Descarga la APP "Libres", con información útil para saber cómo actuar ante una situación de maltrato.



Confía en el personal sanitario de tu centro de salud y **cuéntaselo**.



016 ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS

