



hay salida

a la violencia de género

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.



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.



Consulta la web de recursos de apoyo y prevención más próximos a tu localidad:
<http://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/SearchForm.action>



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.



CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS



LIBRES
DESCARGA LA APP

016

ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD