



## POTS ESTAR PATINT MALTRACTAMENT SI LA TEUA PARELLA O EXPARELLA...

## Primers signes de maltractament



Et ridiculitza, fa que et sentes inferior, incapaç o inútil.

T'aïlla, t'impedix relacionar-te amb familiars o amistats, es mostra gelós o provoca alguna baralla.

T'amenaça, t'humilia, t'escriba o insulta en privat o en públic.

Et fa sentir culpable, tu tens la culpa de tot.

Amenaça amb fer-te mal a tu o a la teua família.

Et fa por la seua mirada o els seus gestos.

Controla els teus diners, la teua forma de vestir, revisa el teu telèfon mòbil i les xarxes socials.

T'ha agredit alguna vegada físicament.

T'ha forçat a tindre relacions sexuals en contra de la teua voluntat.

Amenaça amb prendre les teues filles o fills en el cas que vullgues deixar-lo.

Una relació saludable és aquella basada en els principis de confiança i respecte mutu. Si en la teua relació apareixen alguna de les actituds que hem mencionat, has d'estar alerta i actuar.



## Què has de fer?

El primer pas que pots fer és explicar la situació a altres persones i demanar ajuda.

T'aconsellem buscar el suport de familiars i amistats de confiança perquè et donen suport i t'acompanyen en estos moments tan difícils.

Comenta també si en el teu entorn detectes un possible cas de violència de gènere.



## ESTEM AMB TU:



**Telefona al 016:** telèfon gratuït d'informació i assessorament jurídic, està operatiu les 24 hores del dia i en 51 idiomes.



**Si eres menor d'edat** i creus que algú del teu entorn està patint violència de gènere, telefona a ANAR, al número 900 20 20 10.



**Consulta la web** de recursos de suport i prevenció més pròxims a la teua localitat:  
<http://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/SearchForm.action>



**Descarrega l'APP "Libres"**, amb informació útil per a saber com actuar contra una situació de maltractament.



**Confia en el personal sanitari** del teu centre de salut i **conta-li-ho**.



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