

Primers signes de maltractament

Podries estar en una situació de maltractament si la teva parella o exparella...

- ☞ Si et ridiculitza, et fa sentir que ets inferior, maldestra o inútil.
- ☞ Et sents aïllada, t'impedeix relacionar-te amb la teva família o les teves amistats, és gelós o provoca baralles.
- ☞ T'amenaça, t'humilia, et crida o t'insulta en privat o en públic.
- ☞ Et fa sentir culpable de tot, tens sempre la culpa.
- ☞ Amenança amb fer-te mal a tu i a la teva família.
- ☞ Et fa por la seva mirada o els seus gestos.
- ☞ Controla els teus diners, la teva forma de vestir, revisa el teu telèfon i les teves xarxes socials.
- ☞ Alguna vegada has patit una agressió física per part seva.
- ☞ T'ha forçat a mantenir relacions sexuals en contra de la teva voluntat.
- ☞ T'amenaça amb emportar-se els teus fills si el deixes.



CONTRA LA VIOLENCIA DE GÈNERE

Què fer?

El primer pas que pots donar és explicar la teva situació a altres persones i demanar ajuda. Cerca el suport de familiars i amistats de confiança perquè et donen recolzament i comprensió en aquests moments tan difícils.

SOM AMB TU



Truca al **016**: telèfon **gratuït i confidencial d'informació i assessorament** jurídic, les 24 hores del dia i en 53 idiomes.



Escriu un **WhatsApp** al **600 000 016**.



Envia un correu a 016-online@igualdad.gob.es.



Consulta WRAP, la **web de recursos de suport i prevenció davant els casos de violència de gènere** que permet la localització dels recursos policials, judicials i d'informació, atenció i assessorament, més pròxims a la teva localitat.



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



Confia en el **personal sanitari** del teu centre de salut i conta el que t'està passant.

Com podem ajudar-te?


Informa't trucant al 016 (gratuït i confidencial)

Consulta [AQUÍ](#) la guia de drets de les dones víctimes de violència de gènere:




#GUIADRETS

Segueix-nos en:

 @delgobvg

 @delgobvg

 Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género



Assistència jurídica immediata i gratuïta



Programes per afavorir la inserció sociolaboral



Companyia i suport en el procés de recuperació integral



Ajudes econòmiques



Atenció personalitzada per als teus fills i filles



Suport en matèria de vivenda



Allotjament d'emergència i temporal



Possibilitat d'obtenir una autorització de residència i treball en el cas de les dones estrangeres



Drets específics per a conciliar la situació de violència amb els requeriments laborals



Mesures de protecció en situació de risc

