



ESTES SON ALGÚNS DOS COMPORTAMENTOS QUE PODEN INDICAR QUE A TÚA PARELLA OU EX-PARELLA TE ESTÁ A MALTRATAR.

Primeiros signos do maltrato



Ridiculízate, faite sentir inferior, torpe ou inútil.

Íllate, impídeche relacionarte con familiares ou amizades, ponse celoso ou provoca unha pelexa.

Ameázate, humíllate, grítache ou insúltate en privado ou en público.

Faite sentir culpable, que ti tes a culpa de todo.

Ameaza con facerche dano a ti ou á túa familia.

Dáche medo a súa mirada ou os seus xestos.

Contrólache o diñeiro, a forma de vestir, revisa o teu teléfono móbil e as redes sociais.

Agrediute algunha vez fisicamente.

Forzoute a manter relacións sexuais en contra da túa vontade.

Ameaza con quitarche as túas fillas e fillos se a deixas.

Unha relación saudable é aquela baseada nos principios de confianza e respecto mutuo. Se na túa relación aparece algunha das actitudes que citamos, debes estar alerta e actuar.



Que facer?

O primeiro paso que podes dar é explicar a túa situación a outras persoas e pedir axuda.

Aconsellámosche buscar a axuda de familiares e amizades de confianza para que te apoiem e acompañen nestes momentos difíciles. Tamén se no teu contorno detectas un posible caso de violencia de xénero.



ESTAMOS CONTIGO:



Chama ao 016: teléfono gratuito de información e asesoramento xurídico, as 24 horas do día e en 51 idiomas.



Se es menor de idade e cres que alguén do teu contorno está sufrindo violencia de xénero, podes chamar a ANAR, ao número de teléfono 900 20 20 10.



Consulta a web de recursos de apoio e prevención máis próximos á túa localidade:
<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 no persoal sanitario do teu centro de saúde e cóntallo.



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