



# hi ha sortida

a la violència de gènere

**POT SER QUE PATEIXIS MALTRACTAMENT SI LA TEVA PARELLA O EXPARELLA...**

**Primers signes del maltractament**



Et ridiculitza, et fa sentir inferior, maldestra o inútil.

T'aïlla, impedeix que et relacionis amb familiars o amistats, es posa gelós o provoca una baralla.

T'amenaça, t'humilia, et crida o t'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 teva família.

La seva mirada o els seus gestos et fan por.

Et controla els diners, la manera de vestir, et revisa el telèfon mòbil i les xarxes socials.

Algun cop t'ha agredit físicament.

T'ha forçat a mantenir relacions sexuals en contra de la teva voluntat.

T'amenaça amb prendre't les filles o els fills en cas que ho deixeu.

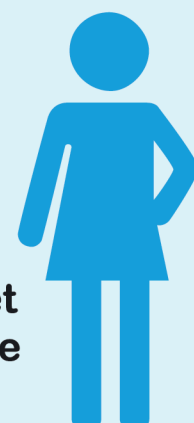
Una relació saludable és aquella que es basa en els principis de la confiança i el respecte mutu. Si en la teva relació apareix alguna de les actituds que hem esmentat, cal que estiguis alerta i actuïs.



## Què pots fer?

El primer pas és explicar la teva situació a altres persones i demanar ajuda.

T'aconsellem que busquis el suport de familiars i amistats de confiança per tal que et facin costat i t'acompanyin en aquests moments difícils. També si detectes un possible cas de violència de gènere al teu entorn.



## SOM AMB TU:



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



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



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



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



**Confia en el personal sanitari** del teu centre de salut i explica'ls-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