

# I primi segni di abuso

## POTRESTI ESSERE VITTIMA DI ABUSI SE IL TUO PARTNER O EX-PARTNER...

- ☞ Ti ridicolizza, ti fa sentire inferiore, goffa o inutile.
- ☞ Ti isola, ti impedisce di interagire con la famiglia o gli amici, diventa geloso o provoca un litigio.
- ☞ Ti minaccia, ti umilia, urla o ti insulta in privato o in pubblico.
- ☞ Ti fa sentire in colpa, sei sempre la colpevole.
- ☞ Minaccia di fare del male a te o alla tua famiglia.
- ☞ Hai paura del suo sguardo o dei suoi gesti.
- ☞ Controlla il tuo denaro, il modo in cui ti vesti, controlla il tuo cellulare e i tuoi social.
- ☞ A volte ti ha aggredito fisicamente.
- ☞ Ti ha costretto a fare sesso contro la tua volontà.
- ☞ Minaccia di portarti via i tuoi figli se lo lasci.



## CONTRO LA VIOLENZA DI GENERE

# Cosa fare?

La prima cosa che puoi fare è spiegare la tua situazione agli altri e chiedere aiuto. Ti consigliamo di cercare il **sostegno di familiari e amici fidati** che ti sostengano e ti accompagnino in questi momenti difficili.

## SIAMO CON TE

- ☎ **Chiama lo 016:** linea informativa gratuita e riservata e consulenza legale, 24 ore al giorno e in 53 lingue.
- 💬 Scrivi su **WhatsApp** al **600 000 016**
- ✉ Invia un'e-mail a [016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es).



Consulta il **WRAP**, il **sito web delle risorse di supporto e prevenzione nei casi di violenza di genere**, che permette di localizzare risorse di polizia, giudiziarie e di informazione, di cura e consulenza, più vicine alla tua posizione.

- 📱 Se sei **minorenne** e credi che qualcuno intorno a te violenza di genere, puoi chiamare l'**ANAR**, al numero di telefono **900 20 20 10**.
- ✚ **Fidati del personale sanitario** del tuo centro sanitario e parlane con loro.

# Come possiamo aiutarti?

Chiedi consiglio chiamando il numero 016 (gratuito e riservato)


Consulta [QUI](#) la guida ai diritti delle donne vittime di violenza di genere:




#GUIDADIRITTI

Seguici su:

 @delgobvg

 @delgobvg

 Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género



Assistenza legale immediata e gratuita



Programmi per promuovere l'integrazione socio-lavorativa



Accompagnamento e sostegno nel processo di recupero globale



Assistenza finanziaria



Assistenza specializzata per i vostri bambini



Assistenza per l'alloggio



Alloggi di emergenza e temporanei



Possibilità di ottenere un permesso di soggiorno e di lavoro nel caso di donne straniere



Diritti specifici per conciliare la situazione di violenza con le esigenze lavorative



Misure di protezione in situazioni di rischio

