

# Primeiros signos de malos tratos

## PODES ESTAR A SUFRIR MALOS TRATOS SE A TÚA PARELLA OU EXPARELLA ...

- ➔ Ridiculízate, faite sentir inferior, torpe ou inútil.
- ➔ Íllate, impídeche relacionarte con familiares ou amizades, ponse celoso ou provoca unha pelexa.
- ➔ Ameázate, humíllate, berra ou insulta en privado ou en público.
- ➔ Faite sentir culpable, ti tes a culpa de todo.
- ➔ Ameaza con facerte dano a ti ou á túa familia.
- ➔ Dáche medo a súa mirada ou os seus xestos.
- ➔ Contrólache os cartos, a forma de vestir, revísa 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 ás túas fillas e fillos en caso de deixalo.




## CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO

# Que facer?

O primeiro paso que podes dar é explicarlle a túa situación a outras persoas e pedir axuda. Aconsellámoste buscar o apoio de familiares e amizades de confianza para que che apoien e acompañen nestes momentos difíciles.

## ESTAMOS CONTIGO

 **Chama ao 016:** teléfono gratuito e confidencial de información e asesoramento xurídico, dispoñible as 24 horas do día e en 53 idiomas.

 Escríbe en **WhatsApp** ao **600 000 016**.

 Envía un correo electrónico a **016-online@igualdad.gob.es**.



Consulta **WRAP**, a **web de recursos de apoio e prevención ante casos de violencia de xénero** que permite a localización dos recursos policiais, xudiciais e de información, atención e asesoramento máis próximos á túa localidade.



Se es **menor de idade** e crees que alguén da túa contorna está a sufrir violencia de xénero, podes chamar a **ANAR**, ao número de teléfono **900 20 20 10**



**Confía no persoal sanitario** do teu centro de saúde e cóntallo.

# Como podemos axudarte?

Deixa que te axudemos chamando ao 016  
(líña gratuíta e confidencial)

Consulta [AQUÍ](#) a guía de dereitos das mulleres vítimas de violencia de xénero:




#GUIADEREITOS

Séguenos en:

 @delgovbg

 @delgovbg

 Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género



Asistencia xurídica inmediata e gratuíta



Programas para favorecer a inserción sociolaboral



Acompañamento e apoio no proceso de recuperación integral



Axudas económicas



Atención especializada para os teus fillos e fillas



Apoio en materia de vivenda



Aloxamento de emerxencia e temporal



Posibilidade de obter unha autorización de residencia e traballo no caso de mulleres estranxeiras



Dereitos específicos para conciliar a situación da violencia cos requisitos legais



Medidas de protección en situación de risco

