



 <p>GOBIERNO DE ESPAÑA</p>	<p>MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD</p>	<p>SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD</p> <p>DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO</p>
---	---	---



LIBRES
DESCARGA LA APP

016 ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS

Primeiros signos do maltrato

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

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:



016

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



Consulta 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: <http://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/SearchForm.action>



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.



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.