



## Primeros signos de maltrato

### ¿Qué puedes hacer?

Versión en lectura fácil



Texto adaptado a Lectura Fácil y validado por AMÁS Fácil, servicio de lectura fácil de Fundación AMÁS, sigue las pautas de Inclusion Europe y norma UNE 153101 EX.





**¿Tú o alguien que conoces sufre Violencia de Género?**

**¿Qué puedes hacer?**

Un primer paso es contar tu situación a otras personas.

Busca la ayuda de familiares o amistades de confianza

para que te apoyen y acompañen

en estos momentos difíciles.



### Primeros signos de maltrato:

#### Puedes estar sufriendo maltrato si tu pareja o expareja:

- Te deja en ridículo,  
te hace sentir inferior, torpe o inútil.
- Te aísla,  
te impide relacionarte con familia o amigos,  
se pone celoso o provoca una pelea.
- Te amenaza, humilla, grita o insulta  
en privado o en público.
- Te hace sentir culpable,  
tú tienes la culpa de todo.
- Amenaza con hacerte daño  
a ti o a tu familia.



- Te da miedo su mirada o sus gestos.
- Te controla el dinero, la forma de vestir, revisa tu teléfono móvil y tus redes sociales.
- Te ha empujado, agarrado fuerte o pegado alguna vez.
- Te ha obligado a tener relaciones sexuales cuando no querías.
- Amenaza con quitarte a tus hijas e hijos si dejas la relación.

Texto adaptado a Lectura Fácil y validado por el Centro Español de Accesibilidad Cognitiva.

Pautas de Inclusión Europe y norma UNE 153101 EX.



## ¿Cómo podemos ayudarte?

**Llama al 016, es gratuito y confidencial.**

**No deja rastro en la factura.**

**Acuérdate de borrar la llamada de tu teléfono**



Asistencia jurídica

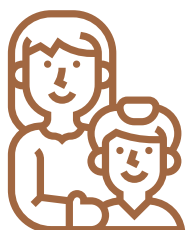
gratuita y en el momento.



Acompañamiento y apoyo

en el proceso de recuperación

en todos los aspectos de tu vida.



Atención especializada

para tus hijos e hijas.



Alojamiento de emergencia

y temporal.



Derechos para adaptar la situación de violencia con las obligaciones en el trabajo.



Programas para ayudar a la inserción o inclusión social y laboral de las víctimas de violencia de género.



Ayudas económicas.



Ayuda para encontrar un nuevo hogar.



Posibilidad de conseguir un permiso de residencia y trabajo en el caso de mujeres extranjeras.



Medidas de protección a mujeres en situación de riesgo.



Pulsa en el siguiente enlace <https://cutt.ly/t9Lalcb> para consultar la Guía de derechos de las mujeres víctimas de violencia de género.



## Estamos contigo

### Pide ayuda

Llama al 016, es gratuito y confidencial.

La llamada no aparece en la factura.



Acuérdate de borrar la llamada de tu teléfono.

Aquí tendrás información y asesoramiento jurídico.

¡Llama y un equipo experto te ayudará!



Escribe por WhatsApp al 600 000 016



Manda un correo electrónico a

[016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)



Accede al chat online en:

[violenciagenero.igualdad.gob.es](https://violenciagenero.igualdad.gob.es)





Consulta la WRAP,  
la web de recursos de apoyo y prevención  
ante casos de violencia de género

en <https://wrap.igualdad.gob.es/>

En ella encontrarás recursos policiales, judiciales  
y de información, atención y asesoramiento  
más próximos a tu pueblo o ciudad.



Si eres menor  
y crees que alguien de tu alrededor sufre violencia de género  
puedes llamar a ANAR al teléfono 900 20 20 10.

ANAR es una asociación  
que ayuda a niños, niñas y adolescentes en riesgo.



Confía y cuéntaselo al personal sanitario  
de tu centro de salud.



## Síguenos en redes sociales:



@delgobvg



@delgobvg



Delegación del Gobierno  
contra la Violencia de Género

NIPO: 048-23-002-X

<https://cpage.mpr.gob.es/>

