



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:



016

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



www

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



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.



app

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