

Primeros signos de maltrato

PUEDES ESTAR SUFRIENDO MALTRATO SI TU PAREJA O EXPAREJA ...

- Te ridiculiza, te hace sentir inferior, torpe o inútil.
- Te aísla, te impide relacionarte con familiares o amistades, 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 las redes sociales.
- Te ha agredido alguna vez físicamente.
- Te ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.
- Amenaza con quitarte a tus hijas e hijos en caso de dejarlo.



CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

¿Qué hacer?

El primer paso que puedes dar es explicar tu situación a otras personas y pedir ayuda. Te aconsejamos buscar el **apoyo de familiares y amistades** de confianza para que te apoyen y acompañen en estos momentos difíciles.

ESTAMOS CONTIGO



Llama al 016 : teléfono gratuito y confidencial de información y asesoramiento jurídico, las 24 horas del día y en 53 idiomas.



Escribe en **WhatsApp** al 600 000 016



Manda un correo a 016-online@igualdad.gob.es



Consulta WRAP, la **web** de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género que permite la localización de los recursos policiales, judiciales y de información, atención y asesoramiento, más próximos a tu localidad.



Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, puedes **llamar a ANAR**, al número de teléfono 900 20 20 10.



Confía en el personal sanitario de tu centro de salud y cuéntaselo.

¿Cómo podemos ayudarte?

Asesórate llamando al 016 (gratuito y confidencial)

Consulta **AQUÍ** la guía de derechos de las mujeres víctimas de violencia de género:




#GUIADERECHOS

Síguenos en:

 @delgobvg

 @delgobvg

 Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género



Asistencia jurídica inmediata y gratuita



Programas para favorecer la inserción sociolaboral



Acompañamiento y apoyo en el proceso de recuperación integral



Ayudas económicas



Atención especializada para tus hijos e hijas



Apoyo en materia de vivienda



Alojamiento de emergencia y temporal



Posibilidad de obtener una autorización de residencia y trabajo en el caso de mujeres extranjeras



Derechos específicos para conciliar la situación de violencia con los requerimientos laborales



Medidas de protección en situación de riesgo

