

¿Cómo podemos ayudarte?

- . Orientación sobre cómo actuar.
- . Apoyo para ti.
- . Asesoramiento para tu familia y entorno.
- . Derivación a servicios especializados en la atención a adolescentes y a jóvenes.
- . Terapia individual y de grupo.

Campaña de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género en el Municipio de Carracedelo #Adolescencia



Contra el maltrato
llama 016



#LA VIOLENCIA MACHISTA LA PARAMOS UNIDAS

Si eres víctima de violencia machista, recuerda:
☎ 016 - Información
☎ 112 - Emergencias

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

¿Eres libre en tu relación de pareja?

En una relación de pareja, ninguno de los dos manda, sois IGUALES, por ello debes estar alerta y actuar si tu pareja....

Te ridiculiza, te hace sentir inferior, torpe o inútil.

Te hace sentir culpable para conseguir lo que quiere.

No le gustan tus amistades y te aísla de la familia. Prefiere que quedéis siempre los dos a solas.

Te controla todo lo que haces o con quién sales, se pone celoso o provoca una pelea entre vosotros.

Revisa tu teléfono móvil, Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp...

Critica tu forma de ser, vestir, maquillarte, hablar o comportarte.

Te justifica su actitud de control diciendo que te quiere mucho y sabe lo que te conviene.

Dice que "sería capaz de cualquier cosa si le dejaras".

Cuando se enfada te dan miedo sus reacciones, a veces se pone violento.

Te presiona para mantener relaciones sexuales con él, aunque tu no quieras.

A veces no es fácil detectar una relación dominada por el control y los celos, porque al principio son muy sutiles y se

pueden confundir con muestras de cariño.

¿Qué hacer?

El primer paso que debes dar es contar lo que está pasando a personas de tu confianza y buscar apoyo

También debes actuar si detectas estos comportamientos en la relación de pareja de tu hermana, de tu amiga...de cualquier mujer cercana a ti

ESTAMOS CONTIGO:



Llama al 016: teléfono gratuito y confidencial de información y asesoramiento jurídico, las 24 horas del día y en 51 idiomas.



Descarga la APP "Libres", con información útil para saber cómo actuar ante una situación de maltrato.



Si eres menor de edad puedes llamar al Teléfono gratuito ANAR **900 20 20 10**.



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



Consulta los recursos de apoyo y prevención más próximos a tu localidad en:

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



Te recomendamos descargarte la APP "Relación sana" donde encontrarás un sencillo **TEST**.



También puedes leer el cómic "Pillada por ti"