

## ¿Cómo podemos ayudarte?

**Asistencia jurídica inmediata y gratuita.**

**Acompañamiento y apoyo en el proceso de recuperación integral.**

**Atención especializada para tus hijos e hijas.**

**Alojamiento de emergencia y temporal.**

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

**Programas para favorecer la inserción sociolaboral.**

**Ayudas económicas.**

**Apoyo en materia de vivienda.**

**Posibilidad de obtener una autorización de residencia**

**y trabajo en el caso de mujeres extranjeras.**

**Medidas de protección en situación de riesgo**

Contra el maltrato  
**llama**  **016** 



# CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL MUNICIPIO DE CARRACEDELO



**#LA VIOLENCIA MACHISTA LA PARAMOS UNIDAS**

Si eres víctima de violencia machista, recuerda:

 **016** - Información  
 **112** - Emergencias

**#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS**

## Primeros signos del 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.**

Una relación saludable es aquella basada en los principios de confianza y respeto mutuo. Si en tu relación aparecen alguna

de las actitudes que hemos citado, debes estar alerta y actuar.

## ¿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.

También si en tu entorno detectas un posible caso de violencia de género.

## ESTAMOS CONTIGO:

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

**Consulta 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:

<https://wrap.igualdad.mpr.gob.es/recursos-vdg/search/SearchLocation.action>

**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**.

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

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