

## ¿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.



MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

DELEGACIÓN  
DEL GOBIERNO  
PARA LA VIOLENCIA  
DE GÉNERO



**LIBRES**  
DESCARGA LA APP

**016** ATENCIÓN A VÍCTIMAS  
DE MALOS TRATOS

# 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:



016

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