



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS

 <p>GOBIERNO DE ESPAÑA</p>	<p>MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD</p>	<p>SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD</p> <p>DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO</p>
---	---	---



**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.



## ¿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.

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.