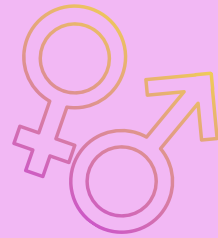


## Una relación es saludable cuando:

- Respetar mi forma de vestir.
- Respetar y valorar mis opiniones y sentimientos.
- Respetar mi círculo de amistad y familia.
- Y cuando no intenta cambiar mi forma de ser.

"Porque una relación sana está basada en el respeto mutuo, la confianza, la honestidad, el apoyo y la buena comunicación"



Subvenciona:



Organiza:



## #RURALCONTRAVIOLENCIAMACHISTA

# 25N

## "DÍA INTERNACIONAL PARA COMBATIR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES"

#ELAMORNODUELE  
#ELAMORNOTEHUMILLA  
#ELAMORNOTEGRITA



La **Violencia de Género** en cualquiera de sus manifestaciones, maltrato físico, psicológico o socioeconómico, es un atentado contra los Derechos Humanos de las mujeres, contra la paz y la democracia. La violencia de género no tiene edad y se puede manifestar desde las primeras relaciones afectivas.

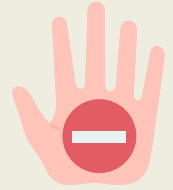
**YO SI  
TE  
CREO**

¿Qué puedes hacer si crees que tú o alguna persona cercana a ti estais sufriendo violencia de género?



- Llama al 016, te darán información, asesoramiento jurídico, y atención psicosocial gratuito, disponible las 24 horas.
- Si eres menor de edad, o conoces a alguien menor de edad que esté sufriendo violencia de género, llama a la fundación ANAR 900 202 010.
- También puedes consultar los recursos de apoyo y prevención más próximos a tu localidad en: <https://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/SearchForm.action>
- Descarga la APP "Libres" con información útil para saber como actuar ante una situación de maltrato.

## PRIMEROS SIGNOS DE MALTRATO:



- Te ridiculiza te hace sentir inferior, torpe o inútil.
- Ignora o desprecia tus sentimientos con frecuencia.
- Te aísla, te impide relacionarte con familiares o amistades.
- Se pone celoso o provoca una pelea.
- Te transmite miedo con sus gestos.
- Te amenaza, grita, humilla o insulta en publico o en privado.
- Te hace sentir culpable.
- Te controla el dinero, la forma de vestir, revisa tu teléfono móvil y las redes sociales.
- Te ha agredido físicamente alguna vez.
- Te ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.
- No te permite trabajar.
- Amenaza con quitarte a tus hijas e hijos en caso de dejarlo.

**EDUCAR EN LA IGUALDAD Y EL RESPETO ES  
PREVENIR LA VIOLENCIA**