

CÓMO PODEMOS AYUDARTE

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



hay salida
a la violencia de género

adolescentes y jóvenes

¿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 tu familia. Prefiere que quedéis siempre los dos a solas.
- ▶ Te controla todo lo que haces o con quien sales, se pone celoso o provoca una pelea entre vosotros.
- ▶ Revisa tu teléfono móvil, Facebook, Twitter, Tuenti, Whatsapp.
- ▶ Critica tu forma de ser, vestir, maquillarte, hablar o comportarte.
- ▶ Te justifica su actitud de control diciendo que te quiere mucho, que sabe lo que te conviene.
- ▶ Te 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 tú 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.



▶ Te recomendamos descargarte la APP “**Relación sana**” donde encontrarás un sencillo **TEST**.



▶ También puedes leer el cómic “**Pillada por ti**”

¿QUÉ HACER?

El primer paso que puedes dar es contar lo que te 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>