



#ControlarNoesAmar El maltrato no llega de repente

Qué hacer ante la violencia de género

Esto es lo que hace tu pareja para controlarte



- Mandarte mensajes con insultos o amenazas
- Acceder a tus perfiles y suplantar tu identidad
- Pedirte selfies o tu ubicación para ver cómo vistes, dónde estás, con quién...
- Exigirte respuesta inmediata
- Opinar sobre tus contactos y pedirte que ceses alguna relación
- Grabarte y hacerte fotos y amenazarte con publicar el contenido.

Si crees que la estás sufriendo...



- Explica tu situación a otras personas y pide ayuda
- Apóyate en familiares y amistades de confianza
- Recuerda que tú no tienes la culpa
- Llama al 016
- Si eres menor de edad, llama a ANAR al 900 20 20 10.
- Descárgate la app Libres



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

Si crees que alguien de tu entorno la padece...



- No le presiones
- Hazle saber que estás ahí para apoyarla
- Trata de comprenderla y no la juzgues
- Intenta hablar con ella de sus sentimientos, del maltrato, del control
- Insiste en la oportunidad de empezar a vivir sin miedo y violencia
- Llama al 016
- Si eres menor de edad, llama a ANAR al 900 20 20 10

Si oyes o presencias un acto de violencia de género



Llama al 112 e indica el lugar de los hechos para que la Policía acuda

libres

#NoMasVG

#NiunaMenos

#BastaYa



016

ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS POR VIOLENCIA DE GÉNERO



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

movistar

Contra la violencia de género