



# SI TU PAREJA O TU EXPAREJA...

MARCA CON UNA "X" LAS SITUACIONES CON LAS QUE TE HAS ENCONTRADO:

- Te hace sentir **culpable**
- Intenta **alejarte** de tu familia, de tus amistades, las critica y/o descalifica
- Te hace sentir **inferior o inútil** o se burla de tus creencias
- Te **insulta** o se dirige a ti con nombres ofensivos en público o en privado
- Te **ignora**, muestra indiferencia hacia a ti o te castiga con el silencio
- Tienes **miedo** con su mirada o con sus gestos
- Te controla** el dinero, la forma de vestir, revisa tu teléfono y lo que pones en las redes sociales.
- Se pone **celoso** y controla tus movimientos
- Amenaza** con hacerte daño a ti o a tu familia
- Te ha **agredido** alguna vez físicamente (empujones, golpes, cogidas por el cuello, zarandeos, etc.).
- Te **obliga** a mantener relaciones sexuales aunque tú no quieras o insiste hasta que cedes.
- Ante una posible ruptura, te amenaza con **quitarte** a tus hijas e hijos o lesionarse a sí mismo.
- Se arrepiente de sus actos y hace **promesas** de cambio que no llegan a cumplirse

SI HAS MARCADO UNA "X" O MÁS ...

## NO, ¡NO ES AMOR! ¡ESTÁS SUFRIENDO VIOLENCIA!

Y ADEMÁS SIENTES QUE ...

- Estás **intranquila** y **angustiada**
- Tienes o has tenido **miedo**
- Tienes **rabia** o **frustración**
- Estás mal y te sientes **culpable, desorientada, confusa, perdida**
- No sabes a dónde ir, a dónde acudir y **estás sola**
- Necesitas** tener un **apoyo** para afrontar esta situación

## ¡PIDE AYUDA!

EN CASO DE EMERGENCIA, NO LO DUDES:

LLAMA AL 112

PARA INFORMARTE O SOLICITAR AYUDA DIRÍGITE A:

-  **Servicios Sociales Comunitarios** de la "Mancomunitat Pla de Mallorca"  
TELF: 971 83 04 41
-  **Centre d'informació de la Dona** - Consell insular de Mallorca  
TELF: 971 59 82 05
-  **Servicio 24 HORAS** de acompañamiento y atención social y telefónica - IBDONA  
TELF.: 971 71 89 89

EN CASO DE OIR O PRESENCIAR UN ACTO DE VIOLENCIA

¡ACTÚA!  
¡COMUNÍCALO!



Ajuntament de Sineu



G. CONSELLERIA DE PRESIDÈNCIA I INSTITUT BALEAR DONA



Institut Balear de la Dona

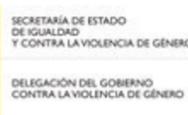


Pacto de Estado contra la violencia de género



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE IGUALDAD



SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO