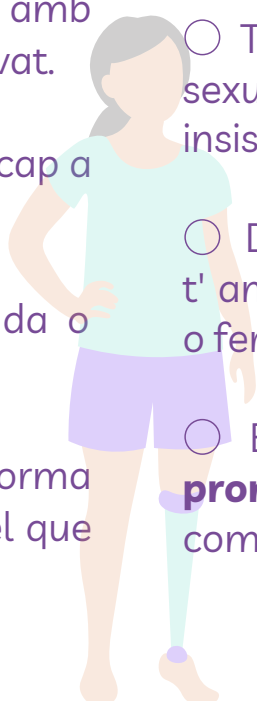
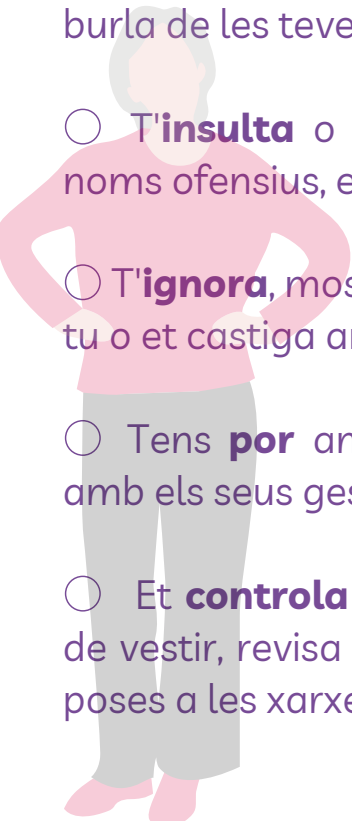




SI LA TEVA PARELLA O EXPARELLA...

MARCA AMB UNA "X" LES SITUACIONS AMB LES QUE T'HAS TROBAT:

- Et fa sentir **culpable**.
- Intenta **allunyar-te** de la família, de les teves amistats, o les critica i/o desqualifica.
- Et fa sentir **inferior o inútil** o es burla de les teves creences.
- T'**insulta** o es dirigeix a tu amb noms ofensius, en públic o en privat.
- T'**ignora**, mostra indiferència cap a tu o et castiga amb el silenci.
- Tens **por** amb la seva mirada o amb els seus gests.
- Et **controla** els doblers, la forma de vestir, revisa el teu telèfon i el que poses a les xarxes socials.
- Es posa **gelós** i controla els teus moviments.
- Amenança** amb fer-te mal a tu o a la teva família.
- T'ha **agredit** alguna vegada físicament (empentes, cops, agafades pel coll, sacsejades, etc.).
- T' **obliga** a mantenir relacions sexuals encara que tu no ho vulguis, o insisteix fins que cedeixes.
- Davant una ruptura de la relació, t' amenaça de **prendre't els infants** o fer-se mal a si mateix.
- Es penedeix dels seus actes i fa **promeses** de canvi, que no arriben a complir-se.

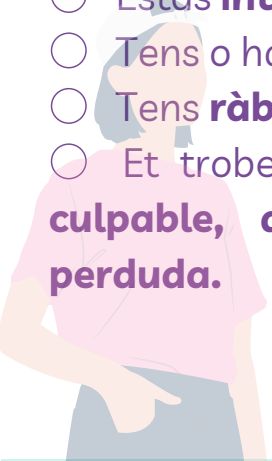


SI HAS MARCAT UNA "X" O MÉS ...

NO, NO ÉS AMOR! ESTÀS SOFRINT VIOLÈNCIA!

I A MÉS SENTIS QUE ...

- Estàs **intranquil·la** i engoixada.
- Tens o has tingut **por**.
- Tens **ràbia** o **frustració**.
- Et trobes malament i **et sents culpable, desorientada, confosa, perduda**.
- No saps a on anar, a òn acudir, **et sents sola**.
- Necessites** tenir un **suport** per afrontar la situació.



DEMANA AJUDA!

EN CAS D' EMERGÈNCIA, NO HO DUBTIS:

TELEFONA AL 112

ON ET PODEN AJUDAR I INFORMAR?

- i Serveis Socials Comunitaris** de la "Mancomunitat Pla de Mallorca"
TELF: 971 83 04 41
- i Centre d' informació de la Dona** - Consell insular de Mallorca
TELF: 971 59 82 05
- i Servei 24 HORES** d' acompanyament i atenció social i telefònica - IBDONA
TELF: 971 71 89 89



SI VEUS O ESCOLTES UN ACTE DE VIOLÈNCIA

ACTUA! COMUNICA'L!



Ajuntament de Sineu



CONSELLERIA PRESIDÈNCIA INSTITUT BALEAR DONA



Institut Balear de la Dona

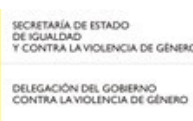


Pacto de Estado contra la violencia de género



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