

## ¿TU PAREJA O EXPAREJA TE HACE ESTO?:

- Te grita a menudo.
- Te insulta y te pone en ridículo, en privado o delante de otros.
- Rompe o tira tus cosas.
- Hace daño a tu mascota.
- Amenaza con hacerle daño a tu familia.
- Te pega (golpes, patadas, mordiscos, empujones...).
- Te retiene, no te deja salir de casa.
- Te obliga a practicar sexo.

**¡NO TIENES QUE PERMITIRLO!  
PIDE AYUDA**



## SI TU PAREJA TE HACE ESTO, TE ESTÁ MALTRATANDO:

- Si decide cómo tienes que vestir.
- Si organiza tu tiempo libre y lo que puedes hacer.
- Si organiza tus salidas de casa.
- Si te obliga a hacer sola las tareas de la casa y cuidar de los hijos.
- Si revisa tu móvil o tu correo.
- Si te sigue para saber dónde vas.
- Si te ridiculiza por tu religión o tus ideas políticas.
- Si habla mal de tu familia y de tus amigos.
- Si te dice con quién puedes o no relacionarte.
- Si él te impone cómo educar a vuestros hijos.

**EVÍTALO,  
PIDE AYUDA**



## ¿ESTÁS EN PELIGRO? ¿CREES QUE PUEDE PASARTE ALGO MALO?

**ACUDE LO ANTES POSIBLE A PEDIR AYUDA,  
HAY RECURSOS PARA TI:**

- Alojamiento para mujer.
- Asesoramiento legal.
- Asesoramiento social.
- Asesoramiento psicológico.
- etc.



**RECUERDA QUE TODA MUJER DEBE TENER SIEMPRE A MANO SUS DOCUMENTOS:**

- Libro de familia.
- Pasaporte o DNI.
- Tarjeta sanitaria.
- Permiso de conducir.
- Permiso de residencia.
- Titulaciones académicas.
- Tarjetas del banco.
- Escrituras del piso, hipoteca.
- Documentación del coche.
- Dinero en efectivo.
- Una agenda con los contactos de familiares y amigos.
- Una copia de los contactos del móvil.



# AQUÍ TE VAN A AYUDAR NO ESTÁS SOLA

Teléfono  
**112**  
LAS 24 h.



En caso de emergencia

**CENTRO ASESOR DE LA MUJER**  
T. 941 29 45 50

**OFICINA DE ASISTENCIA A LAS VÍCTIMAS DEL DELITO**  
T. 941 29 63 65

**INFORMACIÓN A LA MUJER, GOBIERNO DE LA RIOJA**  
T. 900 711 010

**ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO**  
T. 016

[www.larioja.org/justicia/es](http://www.larioja.org/justicia/es)



D. L.: LR 821-2020



## SI TU PAREJA O EXPAREJA TE MALTRATA TIENES QUE CONTÁRSELO A ALGUIEN

- Familiares.
- Amigas/os.
- Vecinas/os.
- Compañeras/os de trabajo.
- A tu trabajador/a social municipal.
- En tu Centro de Salud, a tu medica/o de cabecera, a tu enfermera/o, o a tu trabajador/a social.
- Otros servicios profesionales.

## ¿TU PAREJA TE DEJA SIN DINERO?



- Te obliga a firmar en el banco préstamos para él, a pedir dinero a tu familia o a tus amigos para pagar sus deudas.
- Te impide trabajar o formarte.
- Si trabajas o recibes ingresos se queda con tu dinero.
- No quiere mantener económicamente a vuestros hijos y deja que lo hagas solo tú.

## ESTÁ ABUSANDO DE TI, PIDE AYUDA



# MUJER, SI TU PAREJA O EXPAREJA TE MALTRATA, TE PODEMOS AYUDAR

 **Gobierno de La Rioja**

VG

