

¿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



¿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



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



D. L.: LR 823-2020

En colaboración con:
ONCE

Pacto de Estado
contra la violencia de género



**Gobierno
de La Rioja**

**¿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.



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

 **Gobierno
de La Rioja**

VG



**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.

