

TU PAREJA O EXPAREJA ¿HACE ESTO?:

- Te grita a menudo.
- Te insulta y te pone en ridículo, en privado o delante de otras personas.
- Rompe o tira tus cosas.
- Hace daño a tu mascota.
- Amenaza con hacerle daño a tu familia.
- Te pega golpes, patadas, mordiscos.
- Te peda empujones.
- No te deja salir de casa.
- Te obliga a tener sexo.

**¡No tienes que permitirlo!
Pide ayuda**



TU PAREJA TE MALTRATA SI TE HACE ESTO:

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

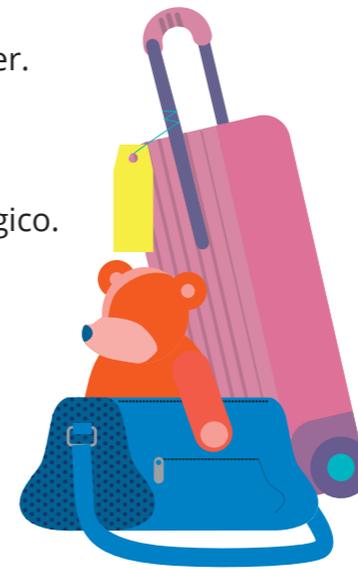
**Tienes que evitarlo.
Pide ayuda**



¿ESTÁS EN PELIGRO? ¿CREES QUE TE PUEDE PASAR ALGO MALO?

**Pide ayuda lo antes posible.
Hay recursos para ti:**

- Alojamientos para mujer.
- Asesoramiento legal.
- Asesoramiento social.
- Asesoramiento psicológico.
- etcétera.



**Recuerda que toda mujer
debe tener siempre a mano
sus documentos:**

- Libro de familia.
- Pasaporte o DNI.
- Tarjeta sanitaria.
- Carné de conducir.
- Permiso de residencia.
- Certificados de estudios.
- Tarjetas del banco.
- Documentación del piso: escrituras, hipoteca, etcétera.
- Documentación del coche.
- Dinero en efectivo.
- Una agenda con los contactos de familiares y amigos.
- Una copia de los contactos del móvil.



AQUÍ TE VAMOS A AYUDAR NO ESTÁS SOLA



Teléfono
112
Las 24 horas

CENTRO ASESOR DE LA MUJER

Teléfono. 941 29 45 50

**OFICINA DE ASISTENCIA
A LAS VÍCTIMAS DEL DELITO**

Teléfono. 941 29 63 65

**INFORMACIÓN A LA MUJER,
GOBIERNO DE LA RIOJA**

Teléfono. 900 711 010

**ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE
VIOLENCIA DE GÉNERO**

Teléfono. 016

www.larioja.org/justicia/es



D. L.: LR 820-2020

En colaboración con:



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

- Familiares.
- Amigas o amigos.
- Vecinas o vecinos.
- Compañeras o compañeros de trabajo.
- A tu trabajadora o trabajador social municipal.
- En tu Centro de Salud, a tu medica o medico de cabecera, a tu enfermera o enfermero, o a tu trabajadora o trabajador social.
- Otros servicios profesionales.

¿TU PAREJA TE DEJA SIN DINERO?



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

**Si te sucede esto,
está abusando
de ti.
Pide ayuda**



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



Lectura fácil



LECTURA
FÁCIL
VG