

## ALGUNA VEGADA...

- Critica tot el que fas i et fa sentir culpable.
- Intenta allunyar-te de la teva família o de les teves amistats, o les critica 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.
- Es posa gelós i controla els teus moviments.
- Et fa sentir 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.
- Amenaça de 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, i hi insisteix fins que cedeixes.
- Davant una possible ruptura, 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 SENTS QUE...

- Estàs contínuament intranquil·la i angoixada.
- Tens por o n'has tinguda.
- Tens ràbia i frustració.
- Estàs malament i et sents culpable, desorientada, confusa, perduda.
- No saps on anar, on acudir i estàs tota sola.
- T'agradaria tenir un suport per afrontar aquesta situació.

...estàs patint violència

QUALSEVOL DONA

POT PATIR MALTRACTAMENTS

Si et passa a tu mateixa o saps que alguna dona es troba en aquesta situació...

CRIDA 

SERVEIS SOCIALS MUNICIPALS

**971 13 26 45**

o al teu centre de salut més proper.

Servei d'atenció telefònica i acompanyament 24 hores de l'IBDona: **971 17 89 89**

Emergències **112**

# SI ERES MUJER Y TU PAREJA O EXPAREJA...

  
GOVERN  
ILLES  
BALEARS

  
G CONSELLERIA  
O PRESIDÈNCIA  
I INSTITUT  
B BALEAR DONA

  
Pacto de Estado  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÈNER

  
GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE LA PRESIDENCIA,  
RELACIONES CON LAS CORTES  
E IGUALDAD

  
Ajuntament de  
Calvià Mallorca

calvia.com

## ALGUNAS VECZ...

- Critica todo lo que haces y te hace sentir culpable.
- Intenta alejarte de tu familia o de tus amistades, o las critica 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 ti o te castiga con el silencio.
- Se pone celoso y controla tus movimientos.
- Te hace sentir 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.
- 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, e 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 SIENTES QUE...

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

...estás sufriendo violencia

CUALQUIER MUJER

PUEDE SUFRIR MALOS TRATOS

Si te está pasando a ti o sabes que alguna mujer se encuentra en esta situación...

LLAMA 

SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES  
**971 13 26 45**  
o tu centro de salud más próximo.

Servicio de atención telefónica y acompañamiento 24 horas del  
IBDona **971 17 89 89**

Emergencias **112**

# SI ETS DONA I LA TEVA PARELLA O EXPARELLA...

  
GOVERN  
ILLES  
BALEARS

  
G CONSELLERIA  
O PRESIDÈNCIA  
I INSTITUT  
B BALEAR DONA

  
Pacto de Estado  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÈNER

  
GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE LA PRESIDENCIA,  
RELACIONES CON LAS CORTES  
E IGUALDAD

  
Ajuntament de  
Calvià Mallorca

calvia.com