

RECURSOS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA COMARCA

SEÑALES DE ALERTA

Si la respuesta a estas preguntas es **SÍ**, puedes estar sufriendo violencia de género por parte de tu pareja o expareja. **ACTÚA. PIDE AYUDA.**

- ¿Te ridiculiza o te hace sentir inferior?
- ¿Te interrumpe o te ignora cuando hablas?
- ¿Desconfía de ti?
- ¿Te impide o le molesta que estés con otras personas?
- ¿Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia?
- ¿A veces tienes miedo de su mirada, sus gestos o sus reacciones violentas?
- ¿Te ves obligada a hacer cosas que no te gustan sólo por complacerle?
- ¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que hace mal?
- ¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?
- ¿Te sientes controlada por él, teniendo que darle explicaciones por todo lo que haces?
- ¿Controla el dinero, tu forma de vestir, revisa tu móvil o tus redes sociales?
- ¿Te amenaza con que te dejará si haces cosas que a él no le gustan?
- ¿Te insulta o te humilla en público y en privado?
- ¿Te ha agredido alguna vez físicamente?
- ¿Te ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad?
- ¿Amenaza con quitarte a tus hijas e hijos si le dejas?
- ¿Te impide salir con tus amigas/os, apartándote de ellos/as?
- ¿Crítica tu forma de vestir y/o de maquillarte?
- ¿Te está llamando constantemente para saber dónde estás (te quiere controlar)?
- ¿Te hace sentir tonta?
- ¿Te asusta decirle que no estás de acuerdo con él en algo?

Una relación saludable es aquella basada en la confianza y el respeto mutuo, en la que las personas se sienten libres para comunicar sus sentimientos, dar y recibir. Las actitudes agresivas y de control no tienen nada que ver con el amor y pueden hacerte mucho daño.

¿QUÉ PUEDO HACER?

No guardes silencio. Explícale lo que estás viviendo a personas cercanas y de confianza. Cuenta con tus familiares y amigos para que te acompañen en estos momentos difíciles. Acude a pedir asesoramiento y ayuda a profesionales.

ALMOHARÍN

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PARA LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y ATENCIÓN A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Mancomunidad Integral Sierra de Montánchez
Avda. de Adolfo Suárez, 4 10186 Torre de Santa María
☎ 927 38 90 30/32 Fax 927 38 90 31
e-mail: oisirrademontanchez@gobex.es

PROGRAMA DE ATENCIÓN A LAS FAMILIAS

Mancomunidad I. Sierra de Montánchez
Avda. de Adolfo Suárez, 4 10186 Torre de Santa María
☎ 927 38 90 30/32 Fax 927 38 90 31
e-mail: familia.montanchez@gobex.es

CASA DE LA MUJER DE CÁCERES

Ronda de San Francisco, 9 10003 Cáceres
☎ 927 01 08 68 Fax 927 01 08 72
e-mail: casamujercc@gobex.es

PUNTO ATENCIÓN PSICOLÓGICA CÁCERES

Hospital Virgen de la Montaña, Avda. de España, 2
10002 Cáceres ☎ 927 25 69 46
e-mail: papcaceres@gobex.es

ASISTENCIA JURÍDICA GRATUITA DE EMERGENCIA

Colegio de Abogados de Cáceres.
☎ 927 24 51 84.

RECURSOS PARA AYUDARTE

SERVICIO SOCIAL DE BASE

Ayuntamiento, Plaza de España, 10132 Almoharín
☎ 927 38 60 02 Lunes, Martes y Jueves
(8:00 a 15:00 horas)

CONSULTORIO MÉDICO

C/ San Marcos, s/n 10132 Almoharín
☎ 927 38 34 74 ☎ Urgencias 927 38 74 79

FUNDACIÓN ANAR

Si eres menor, ☎ gratuito 900 20 20 10

PROYECTO PILAR

Servicio de atención psicológica de urgencia
☎ 696 856 240

AYUDAS ECONÓMICAS Y DERECHOS LABORALES (SEXPE)

Agente de Igualdad en el Empleo del SEXPE
Centro Empleo Cáceres II, Avda. Hispanidad, 6
10001 Cáceres ☎ 927 00 51 80
e-mail: irene.chaves@extremaduratrabaja.net

TELÉFONOS DE EMERGENCIAS

EMERGENCIAS 112 - VÍCTIMAS VIOGEN 016 - GUARDIA CIVIL 062

