

SE REALMENTE TE ATOPAS
NALGUNHA DESTAS SITUACIÓNS,
NON O DUBIDES, FALA CON PERSOAS
DA TÚA CONFIANZA OU BEN CON
PROFESIONAIS, NO TELÉFONO:

900 400 273

TELÉFONOS DE INTERESE

ATENCIÓN ÁS MULLERES	900 400 273
GARDA CIVIL	062
POLICÍA LOCAL	092
POLICÍA NACIONAL	091
BOMBEIROS	080
EMERXENCIAS	112
URXENCIAS	061

www.igualdadegaliza.org



NON
+ QUEDES A VELAS VIR

prevexamos a violencia de xénero



SE NA TÚA RELACIÓN DE PARELLA VIVES DE FORMA REITERADA SITUACIÓNS COMO AS SEGUINTE:

- O teu mozo ou parella controla todo o que fas, esixe explicacións por todo.
- De maneira permanente, vixía, critica ou pretende que cambies a túa maneira de vestir, de maquillarte ou mesmo de falar ou de comportarte.
- Monta escándalos en público ou en privado polo que dixeches ou por como actuaches.
- Impón regras sobre a relación (días, horarios, etc.), de acordo coa súa propia conveniencia.
- Sente celos ou envexa das túas relacións con amigos/as, familia, etc.
- É caprichoso, cambiante e contradictorio.
- Decide pola súa conta, sen pedirche consello ou opinión, sobre temas que vos afectan aos dous.
- Pensa que as mulleres son inferiores e que lles deben obedecer aos homes, ou non o di, pero actúa como se o pensase.
- Búrlase de maneira despectiva das mulleres en xeral.
- Amósase protector e paternal e controla, mediante chamadas de teléfono ou visitas inesperadas, todo o que fas e onde estás en cada momento.
- Irrítase con facilidade e ten momentos de violencia onde rompe cousas e, despois, actúa como se nada pasase.
- A súa forma é violenta.
- É desconsiderado e violento nas relacións sexuais.

TEN EN CONTA QUE:

Estás en risco ou estás sufrindo violencia de xénero. A violencia comeza por condutas como as que aquí se describen e que indican unha situación de clara desigualdade.

AS CONSECUENCIAS SON QUE:

- A túa integridade física pode verse seriamente afectada.
- Tamén te podes ver psicolxicamente moi afectada: medo, tensión, ansiedade, desmotivación, depresión, etc.
- A violencia contra a parella (física, psicolóxica ou sexual) desenvólvese a partir dunha relación de amor.

LEMBRA

A idea do “amor romántico” non debe servir para encubrir actitudes ou comportamentos violentos. Os celos non son unha expresión de amor, senón de poder, posesión e control; e as ameazas encobren unha baixa autoestima, inseguridade e desconfianza.