

Si tú te unes...

**iPARAMOS EL
MALTRATO!**



Entrar en una relación de maltrato es muy fácil, si no sabemos identificar sus señales y mecanismos. Habla de ello con tus colegas, crea una red de cuidado para poder cambiar las cosas...

Aquí tienes algunas ideas para pasar a la acción:

1

HAZ TRENDING ESTO DE HABLAR

de lo que te pasa, te raya, te duele...

Cuando lo cuentas, te distancias, tomas conciencia y puedes encontrar apoyo.



2

QUÍTATE DE ENCIMA LOS ESTEREOTIPOS

sexistas que te han metido, juicios absurdos que agobian y limitan a mujeres y a hombres.



3

ANTE QUIEN BROMEA O PRESUME

de manipular, vacilar, engañar, humillar, maltratar, a sus ex o parejas. ¡TARJETA ROJA!

4



NINGÚN TIPO DE MALTRATO ES JUSTO

ni se puede justificar. Si una persona cercana está siendo abusiva, ayúdale a identificarlo y a hacerse cargo. ¡Pasa a la acción!



6

SI ALGUIEN DE TU ENTORNO SUFRE MALTRATO.

Que sepa que estás ahí, sin juzgar, sin "deberías". Podrá salir antes si ve que hay una red que le da confianza y apoyo.

5

¡ATENCIÓN A LOS INDICADORES

DE MALTRATO! aislamiento, desvalorización, control y dominio hacia la pareja...



¿Sientes que tienes que adaptarte a su mundo, cambiar tu forma de ser, de vestir...?



Recuerda que si te limita y daña... eso no es amor! Si crees que estás en una relación tóxica...

Encuentra orientación y escucha, te ayudará a darte cuenta de lo que necesitas para cuidarte.

¿Sientes que para confiar en tu pareja has de saber con quién sale o con quién habla?



Spoiler: Si crees que el control y el dominio son románticos... iestás ejerciendo maltrato!

iResetéate! **Conoce los recursos que te van a ayudar** a poder crear relaciones de buen trato.

¿Crees que alguna amiga o amigo puede estar en una relación tóxica?



Darte cuenta de esto remueve mucho, es doloroso y difícil. ¡Muchas veces no sabemos qué hacer!

Infórmate para ayudar de la mejor manera. Sé parte de esa red que les va a ayudar a salir de ahí.

iNo estás sola, no estás solo!

contacta con el →PUNTO←.

Recuerda que es un recurso cercano, confidencial y gratuito ien tu pueblo!

(+ info a la vuelta)

OTROS RECURSOS:
(todos ellos gratuitos y confidenciales)

¿Eres menor? → Llama al **900 202 010 (ANAR)**

¿Eres mayor de edad? → WhatsApp: **600 000 016**

Llama al **016**

016-online@igualdad.gob.es

No mires a otro lado, en caso de oír o presenciar un acto de violencia... → Llama al **112**



El →**PUNTO**← (Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género de la THAM - **PMORVG**) está a vuestra disposición para informaros y atender a cualquier situación de violencia de género. Además, ofrece un servicio integral para las y los menores y mujeres que han sufrido violencia. Llámanos e infórmate, este es un servicio confidencial. ¡Ayúdanos a combatir el maltrato!

Torrelodones: Avda. de la Dehesa, 63 - 28250

Teléfono: 91 856 2150/51

torrelodones@mancomunidad-tham.org

Hoyo de Manzanares: Avda de la Paloma, 11 - 28240

Teléfono: 91 856 78 74

hoyodemanzanares@mancomunidad-tham.org

Alpedrete: C/ Pozo Nuevo, 6 - 28430

Teléfono: 91 850 80 80

alpedrete@mancomunidad-tham.org

Moralzarzal: C/ La Iglesia, 7 - 28411

Teléfono: 91 857 47 21

moralzarzal@mancomunidad-tham.org



Punto Municipal
del Observatorio Regional de la
Violencia de Género

