

Si...

...cuestiona tu forma de vestir.

...te impide ir donde quieras.

...te aleja de estar con amigos y familia.

...se muestra sobreprotector.

...se pone celoso y te acusa de mantener relaciones con otros.

...te hace sentir inferior, tonta o inútil, o se burla de tus creencias.

...se dirige a tí con nombres ofensivos.

...te ignora o castiga con el silencio.

...te llama o manda mensajes constantemente para saber donde y con quien estás.

...te obliga a tener relaciones sexuales.

**¡Eso no es amor,
es abuso!**

Teléfonos de interés

EMERGENCIAS — 112
POLICIA NACIONAL — 091
GUARDIA CIVIL — 062
CENTRO DE
INFORMACIÓN
A LA MUJER — 900 200 999



Comprometidos contra la violencia de género

Profesionales del Área de Gestión Sanitaria Sur de Córdoba

**EQUIPO DE
ATENCIÓN A LA
MUJER**

**Teléfonos de
contacto**

682 769 449

682 784 185

689 387 284



Tipos de maltrato

MALTRATO FÍSICO: He soportado bofetadas, palizas, empujones, heridas, fracturas e incluso quemaduras.

MALTRATO PSICOLÓGICO: He recibido amenazas, humillaciones, insultos, abandono, indiferencia y burlas, perjudicando mi autoestima.

MALTRATO AMBIENTAL: He visto romper puertas, tirar el vaso al suelo, romperme el móvil.

MALTRATO ECONÓMICO: Como el que trabaja es él, solo manejo el dinero para comida y me pide explicación de los gastos.

MALTRATO SOCIAL: No quiere que salga con mis amigas, ni que vaya a casa de mis padres a verlos.

MALTRATO SEXUAL: Tengo relaciones cuando él lo decide, se niega a usar preservativo y dice que no le interesa saber si a mí me apetece.

Ciclo de la violencia de género



1. ACÚMULO DE TENSION
"Me hace culpable de todo, me insulta, pero creo que lo puedo controlar".

2. EXPLOSIÓN O AGRESIÓN.
"Me grita, me amenaza, me golpea, estoy dispuesta a denunciar o pedir ayuda".

3. RECONCILIACIÓN O LUNA DE MIEL.
"Me hace regalos, caricias, promesas, pienso que todo cambiará".

¿En qué momento me encuentro?

1. "ESTO ES LO QUE ME HA TOCADO VIVIR"
(fase precontemplativa)

2. "SIENTO QUE NO ME TRATA COMO DEBERÍA"
(fase contemplativa)

3. "NECESITO CAMBIAR MI VIDA"
(fase de preparación)

4. "YA ESTOY HARTA, VOY A ACABAR CON ESTO"
(fase de acción)

5. "YA VIVO SIN ÉL, PERO A VECES LO ECHO DE MENOS"
(fase de mantenimiento)

6. "LO NOTO CAMBIADO Y VAMOS A DARNOS OTRA OPORTUNIDAD"
(fase de recaída)

¡Rompe con el ciclo! Estamos para ayudarte.