

**Con tu pareja no permitas
los malos tratos.**

Te protegemos. La violencia no es vida. Infórmate.



**Comunidad
de Madrid**



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid



Cuando tu cónyuge o pareja...

Te grita, se burla, te critica, te humilla en presencia de otras personas, te descalifica, te insulta, no deja que salgas, ni hables con otras personas, no te tiene en cuenta en decisiones familiares y te amenaza verbalmente...

**Debes saber que son
claras manifestaciones
de maltrato psicológico:
una forma de violencia**

Cuando tu cónyuge o pareja...

Te empuja, golpea, te amenaza con armas u otros objetos, te obliga o te fuerza a mantener relaciones sexuales...

**Estás sufriendo
maltrato físico y sexual:
esto es violencia**



El maltrato doméstico es cíclico, se repite y siempre va a peor.

Puedes notar que tu pareja después de un episodio violento:

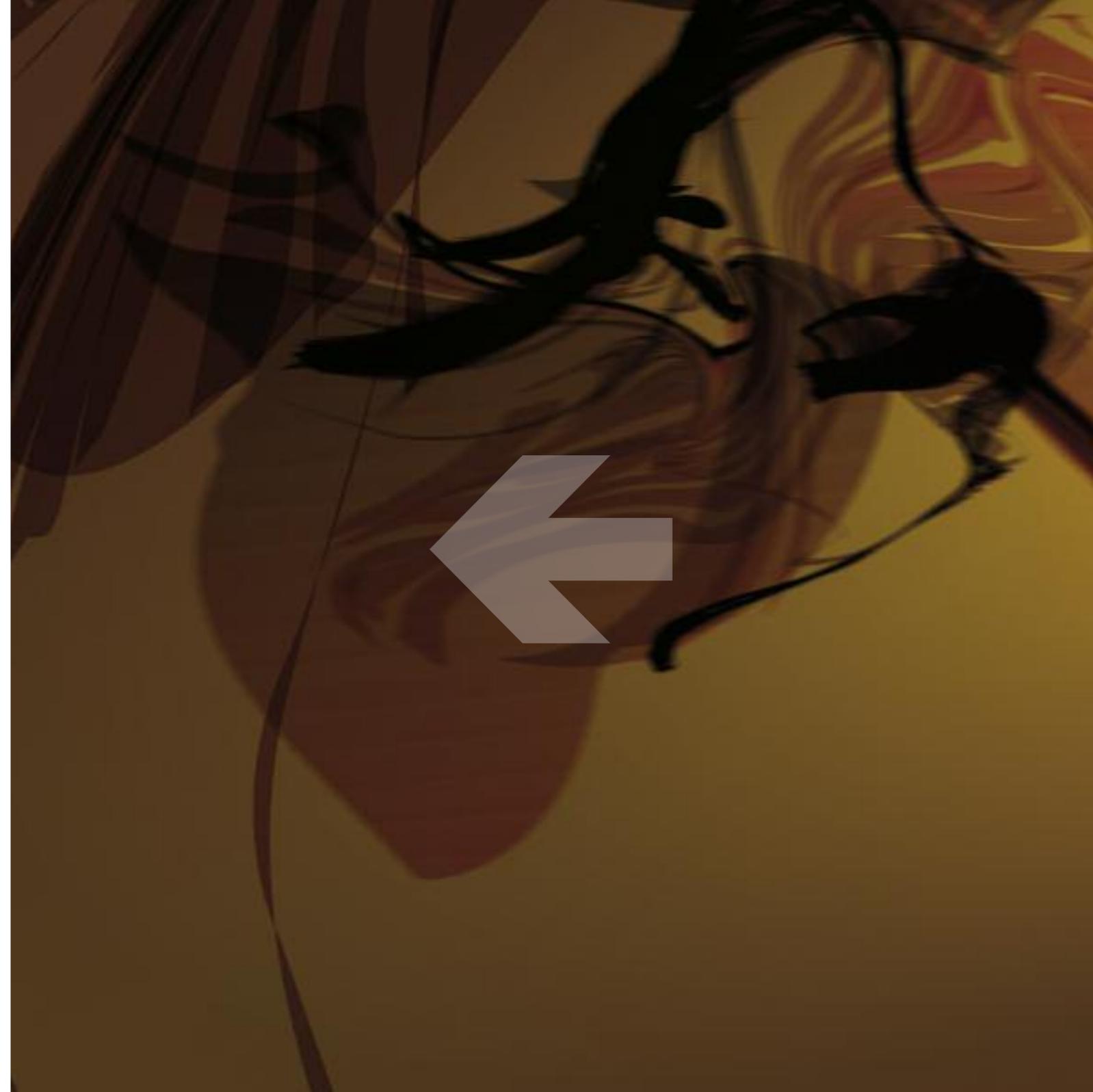
Se muestra más cariñoso, te pide perdón incluso llorando, te asegura que nunca más volverá a pasar, que tú eres lo más importante de su vida y que no puede vivir sin ti, te sorprende con un regalo, un viaje o te da alguna sorpresa, como si nada hubiera pasado y afirma que “no sabe que le ha sucedido”.

La violencia en la pareja puede producirte sentimientos y pensamientos contradictorios.

Cuesta creer que una persona que te quiere o te quiso pueda llegar a hacerte daño.

Muchas mujeres, antes de llegar a ser agredidas por sus parejas, vivieron una etapa de amor.

Son muchas las mujeres que han podido superar una situación de maltrato psicológico o violencia **pero también son muchas las mujeres** que fueron asesinadas a manos de sus parejas.



**Ante la violencia,
maltrato psicológico, físico o sexual**

**Tú puedes
hacer algo.**

Tienes derechos, la ley te protege y puedes recibir ayuda para afrontar la situación.

Decídate a hacerlo y ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

Si te vas de casa, llévate toda la documentación importante (DNI, Libro de Familia, cartillas sanitaria y bancaria, escrituras, contratos; y si tienes hijos su documentación personal y escolar o académica, y cualquier documento que consideres importante).

Llévate contigo todo el dinero del que dispongas, tus llaves y tu agenda de teléfonos, nunca des información de tu paradero para evitar que el agresor pueda localizarte.

Ante una posible agresión, si puedes llama a la policía o acude a la comisaría más cercana, busca a familiares, amigos o vecinos que puedan ayudarte.

LO PRIMERO ES TU SEGURIDAD.

Acude a los Servicios Sociales de tu municipio donde te informarán sobre que puedes hacer y te darán apoyo adecuado para afrontar tu situación.

Si has sufrido una agresión y tienes lesiones: denuncia y guarda si es posible las pruebas de la violencia (ropa con sangre o rasgada, armas, pero nunca te pongas en riesgo por ello).

Si tienes lesiones físicas o psicológicas acude a un Centro Sanitario y explica lo ocurrido, pide una copia del informe médico que te hagan.

Si eres extranjera con o sin documentación, tienes también derecho a la atención sanitaria, asesoramiento y apoyo en los Servicios Sociales para afrontar la situación.

La Comunidad de Madrid te ayuda.

Puedes recibir información y orientación llamando al **012 mujer** o acudiendo al Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de tu municipio o mancomunidad.