

*Si tú te unes...*

***¡PARAMOS 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, ayúdala a identificarlo y a hacerse cargo. **¡Pasa a la acción!**



**5**

**¡ATENCIÓN A LOS INDICADORES DE MALTRATO!**

aislamiento, desvalorización, control y dominio hacia la pareja...



**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.



¿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... ¡estás ejerciendo maltrato!

¡Resetéate! **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.

**¡No estás sola, no estás solo!**

contacta con el **→PUNTO←**.

Recuerda que es un recurso cercano, confidencial y gratuito ¡en 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 21 50/51

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



Pacto de Estado  
contra la violencia de género

