Reconocerla es el primer paso

Física

Golpes, empujones o cualquier agresión que dañe el cuerpo.

Psicológica

Insultos, humillaciones, amenazas, control y aislamiento.

Sexual

Cualquier acto de naturaleza sexual sin consentimiento.

Económica

Controlar el dinero, impedir trabajar o decidir sobre los propios recursos.

Digital

Control del móvil, acoso en redes, difusión de imágenes íntimas o falsas creadas con IA.

Vicaria

Hacer daño a hijas e hijos para dañar a la madre.

Si esto te pasa, no es normal

Te revisa el móvil

· Si no tuvieras nada que ocultarme me dejarías verlo.

Decide por ti

· Me gustas porque no eres como las demás.
· Haz lo que quieras, pero luego no te quejes.

Te aísla

· Tu familia/amigas sólo quieren separarnos.
· Cada vez que están con ellos/as vuelves cambiada.

Te presiona para mantener relaciones sexuales

· Si de verdad me quisieras, lo harías.
· Es sólo una prueba de amor, nada más.

Controla tu dinero

· No hace falta que trabajes, si quieres dinero me lo pides.
· ¿Otra vez necesitas dinero?

Te amenaza

· Te vas a arrepentir, no sabes lo que soy capaz de hacer.

Actúa paso a paso y acompañada

01

Habla con alguien de confianza.

No tienes que afrontarlo sola.

02

Infórmate.

Llama al 016. Te orientan de las opciones.

03

Guarda pruebas.

Mensajes, capturas, fechas y perfiles.

04

Pide la retirada de contenidos.

Si se difunden imágenes íntimas sin permiso, puedes solicitarla en el canal prioritario de la AEPD.

05

Acude a los recursos municipales.

Te acompañan en todo el proceso.

Tu apoyo puede marcar la diferencia.

ESCÚCHALA CRÉELA APÓYALA
INFÓRMATE CON ELLA NO LA PRESIONES

Rompe el silencio

Si estás viviendo una **situación de violencia** o crees que alguien de tu entorno la sufre, pide ayuda.

112
Emergencias. Si estás en peligro.

016
Atención a víctimas de violencia contra las mujeres. **Gratuito, confidencial y 24 horas**. No deja rastro en la factura. WhatsApp 600 000 016.

091
Policía Nacional

900 713 571
Unidad de Igualdad y Diversidad del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria. Gratuito.

Unidad de Igualdad y Diversidad

Ayuntamiento de Las Palmas de G.C.

TELÉFONO GRATUITO
900 713 571

DIRECCIÓN
C. Francisco de Torquemada, 35, 35011
Las Palmas de G.C., Las Palmas

HORARIO DE ATENCIÓN
Lunes a viernes de 09:00 a 14:00h

WEB
www.laspalmasgc.es
Áreas Temátcas > Igualdad

CORREO ELECTRÓNICO
igualdad@laspalmasgc.es

