



TE PODEMOS AYUDAR

016 Teléfono de atención a víctimas de Violencia de Género
Atención gratuita y profesional 24 horas al día los 365 días del año, no deja rastro en la factura

900 20 20 10 Fundación ANAR
Si eres menor de edad y estás sufriendo violencia de género o crees que alguien de tu entorno lo está.

• CENTROS DE ACCIÓN SOCIAL (CEAS)
• CENTROS DE SALUD (Personal sanitario)

EN CASO DE EMERGENCIA
• Comisarias de policía
• Puestos de la Guardia Civil

EL PRIMER PASO ES EXPLICAR TU SITUACIÓN A OTRAS PERSONAS Y PEDIR AYUDA

Herramienta que puede ayudar a identificar y visualizar la manera en la que la violencia puede llegar a escalar, desde violencia psicológica como bromas hirientes y chantaje hasta la muerte, pasando por los tipos más comunes de manifestación de violencia.

Es una herramienta útil que permite a las personas estar atentas, alerta y capacitadas para detectar y atender este tipo de prácticas, estas conductas pueden o no ser consecutivas y suelen intercalarse si ya se está en un nivel más alto.

- **CUIDADO. Esto es violencia.** En el primer nivel (verde), se recogen algunos ejemplos de violencia de tipo psicológica y abarca desde bromas hirientes hasta stalkear por redes sociales, descalificar...
- **REACCIONA. El riesgo que corres es alto.** En el segundo nivel (anaranjado), se encuentran agresiones desde ridiculizar y ya también comienzan las agresiones físicas y sexuales, para terminar con la intromisión en redes social, el aislamiento...
- **ALEJATÉ. Necesitas ayuda profesional.** El tercer nivel (rojo), ya incluye agresiones donde la integridad física, emocional, sexual, está en peligro, desde amenazas con objetos o armas hasta el asesinato.

La violencia se puede medir y no hay violencia “pequeña”, ponerla en niveles, ayuda a ver la manera en la que escala y que se pueda detener desde la primera agresión.

En el reverso se recuerda que ante la violencia el primer paso es explicar tu situación a otras personas que te pueden ayudar.

Serán distribuidos en las actividades se realizarán desde nuestra red en torno al 25 de noviembre y que estén dirigidas al alumnado de los centros escolares de la provincia.