

Har du utsatt någon annan för våld i en nära relation? - Spanska

## ¿Has infligido violencia a otra persona en una relación próxima?

- ¿Te cuesta controlar tu rabia?
- ¿Te pones fácilmente celoso/a y quieres controlar al otro?
- ¿Has estado a punto de utilizar violencia contra una persona próxima?
- ¿Has empujado, pegado o dañado de alguna u otra manera a una persona próxima?
- ¿Tienes miedo de sobrepasar los límites?

Hay ayuda disponible. Si tienes hijos, puedes recibir apoyo en tu rol de padre o madre.

### Puedes recibir ayuda a través de:

- Charlas de apoyo
- Ayuda para ver las causas de la violencia y qué consecuencias tiene para tu entorno
- Conocimientos sobre cómo poder controlar tu rabia buscando alternativas a la violencia

Ponte en contacto con nosotros para que podamos ayudarte. Puedes permanecer en el anonimato.

En casos urgentes, llame siempre al número 112.

### Ponte en contacto con:

- **Organización:** Socialtjänsten
- **Nº de teléfono:** Växel 0687-161 00
- **Organización:** Centrum mot våld
- **Nº de teléfono:** 072-548 59 02, 072-548 53 46
- **Organización:** Nationell mansjour
- **Nº de teléfono:** 08-30 30 20