

¿Eres víctima de violencia en una relación próxima?

La violencia en relaciones próximas puede tener muchas formas. A veces, es infligida por la pareja. Otras veces, por un pariente. También pueden infligirla los hijos a sus padres. La violencia puede ser de naturaleza mental, física o sexual. Por ejemplo, puede ser cuando alguien:

- Te llama cosas feas y crueles, o dice que tú eres incapaz y molestas
- Te empuja, pega, pateo o daña de alguna manera
- Te controla y limita, te obliga a hacer cosas que no deseas
- Te obliga a adaptar tu conducta o estilo de vida
- Te obliga a hacer algo de naturaleza sexual
- Asume el control de su tu economía

Tú tienes derecho a protección y apoyo

Cualquiera puede sufrir violencia en las relaciones próximas. Si eres víctima, recibirás información, protección y apoyo, y serás tratado/a con respeto y empatía. Es tu derecho. Si tienes hijos, ellos también tienen derecho a recibir apoyo.

Puedes recibir ayuda a través de:

- Charlas de apoyo
- Protección y alojamiento temporal
- Ayuda económica
- Apoyo en el contacto con otras autoridades, por ejemplo, la policía

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:** Kvinnojouren Östersund
- **Nº de teléfono:** 063-13 25 00
- **Organización:** Centrum mot våld
- **Nº de teléfono:** 0200-120 145