

## EUSKO JAURLARITZA **¿Qué hacer ante la violencia contra las mujeres?**

Estás sufriendo violencia contra las mujeres si:

- Sufres o has sufrido violencia por parte de tu pareja o ex pareja. Esta violencia no tiene por qué consistir únicamente en agresiones físicas o sexuales. Debes saber que también estás sufriendo este tipo de violencia si sientes que tu pareja o ex pareja: te controla: te llama, te envía SMS, correos electrónicos constantemente; te controla mediante WhatsApp, o revisa tus perfiles en redes sociales; te exige explicaciones sobre dónde y con quién vas o sobre qué haces o dices; te controla el dinero; o controla cómo vistes y te pide que te cambies de ropa cuando no le gusta; o te aísla: no le gusta que tengas amistades, no quiere que veas a tu familia, o te desprecia delante de otras personas, te grita y recrimina constantemente diciendo que la culpa es tuya y que siempre te equivocas; o te intimida: le tienes miedo, te insulta o te humilla, te amenaza con suicidarse o quedarse con tus hijas e hijos, te retiene documentación importante como el pasaporte o libretas bancarias, te coacciona, te chantajea, etc.
- Padeces o has padecido violencia física, psicológica o sexual por parte de algún hombre de tu familia, que no sea tu pareja o ex pareja.
- Eres o has sido víctima de algún delito contra la libertad sexual: agresión sexual, abuso sexual, prostitución forzada, trata de seres humanos con fines de explotación sexual, exhibicionismo, provocación sexual, etc. o si sientes que en tu entorno de trabajo te acosan sexualmente.
- O te acosan por el hecho de ser mujer.