



29 de septiembre de 2008

CONSEJOS PARA MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO

1.- Si tu pareja te maltrata, es que no te quiere. Aunque te diga que te quiere, aunque pienses que le quieres, esa relación te está haciendo daño. Una mujer muere en España cada 4 días a manos de un hombre que decía quererla.

Que el de ayer sea el último golpe, el último insulto, la última amenaza.

2.- El maltrato psicológico es igualmente dañino para la salud de la mujer. Los malos tratos no se inician en la primera bofetada. Si no te respeta, si te insulta, te humilla, te impide tomar decisiones, te controla, no te deja tener amigas o ver a tu familia, tener un trabajo, si te aísla, te impone sus deseos, decide por ti, ... estas viviendo una relación de maltrato. No solo la agresión física es violencia

3.- Una relación violenta destruye la seguridad y la autoestima conduciendo a la pérdida de la salud física y psicológica de la mujer que la padece, y de sus hijos.

4.- El primer paso para salir de una relación violenta es reconocerla y compartir el problema con otras personas pidiendo ayuda. Son importantes la familia, los amigos,... pero también puedes pedir ayuda a los profesionales sanitarios.

5.- Tu médico/a de familia, está preparado para escucharte, comprenderte, apoyarte... y para prestarte la ayuda profesional que necesitas.

6.- Hoy tenemos leyes que están para protegerte, a ti y tus hijos y para facilitar los recursos que necesites para ayudarte cambiar el rumbo de tu vida.

7.- No olvides: el primer paso para salir del problema es compartirlo y pedir ayuda profesional.

ACUDE A TU CENTRO DE SALUD

Tu médico/a de familia te puede ORIENTAR y PRESTAR LA AYUDA QUE NECESITAS