

صوتك مهم، قرارك مهم

Salud
(entre)
mujeres



أصوات متنوعة ضد العنف



التحدث عن الموافقة هو الاهتمام بنفسك وبالنساء الآخريات.
رقم الدعم لجميع أشكال العنف ضد النساء.

للجميع #016

016

016-online@igualdad.gob.es

violencioagenero.igualdad.gob.es

600 000 016

يمكنك الاتصال بالرقم 016 عبر الهاتف المحمول، أو القيام بذلك
عبر الإنترنت، بشكل مجاني تماماً.

إنها متوافرة على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال أيام الأسبوع، وتقدم
الخدمة بـ 53 لغة مختلفة.

+34 722 140 142

+34 622 042 564

توقيت الاتصال
من الاثنين إلى الجمعة
9:00 - 17:00



info@saludentreculturas.es

@saludentreculturas

@salud_culturas

saludentreculturas.es



الموقع الإلكتروني للحكومة





لا تشعر بالذنب، فصحتك تأتي أولاً.

لا الثقة ولا الدين يجب أن يؤثرا على قرارك.

لا" تعني "لا"، حق داخل العلاقة مع الشريك.

من الشجاعة طلب المساعدة،
لا داعي لأن تواجهي الأمر وحدهك.



إذا كان هناك شيء يجعلك تشعرين بعدم الارتياح
أو عدم الأمان: فأبلغي عنه دون خوف

جسدي ملكك

الموافقة هي أن تقول نعم بحرية،
دون خوف ودون ضغط.



عندما أقول "لا"، احترمني وتوقف.

إذا أجبرك شخص ما:
فهذا ليس موافقة.

إذا كان هناك من يتلاعب بك:
فهذا ليس موافقة.

إذا ضغط عليك أحدهم:
فهذا ليس موافقة.

لديك الحق في وضع حدود دائمة.

