

# صوتك مهم، قرارك مهم

Salud  
entre  
mujeres



## أصوات متنوعة ضد العنف



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

### للجميع #016

016 📞  
016-online@igualdad.gob.es 📧  
violenciaagenero.igualdad.gob.es 🌐  
600 000 016 📠

يمكنك الاتصال بالرقم 016 عبر الهاتف المحمول، أو القيام بذلك  
عبر الإنترنت، بشكل مجاني تمامًا.  
إنها متاحة 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 الإثنين إلى الجمعة  
9:00 - 17:00



info@saludentreculturas.es 📧  
@saludentreculturas 🌐  
@salud\_culturas 📱  
saludentreculturas.es 🌐



الموقع الإلكتروني للحكومة





لا تشعر بالذنب، فصحتك تأتي أولاً.

لا الثقافة ولا الدين يجب أن يؤثرًا على قرارك.

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

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



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

جسدك 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 دائماً.

