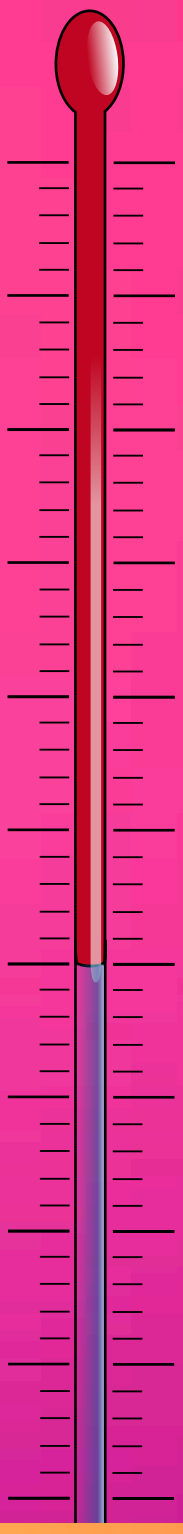
IL TERMOMETRO DELLA VIOLENZA



Telefono Rosa Piemonte di Torino

STRUMENTO MULTILINGUE DI AUTOVALUTAZIONE

Per comprendere, prevenire e affrontare i comportamenti violenti nelle relazioni di coppia.

E' pericoloso: hai bisogno di un aiuto da parte di persone competenti

Hai subito lesioni fisiche che hanno richiesto cure mediche
Hai subito lesioni fisiche senza ricorrere alle cure mediche
Temi per la tua vita e/o per quella dei tuoi cari
Ti minaccia con armi da fuoco o con oggetti contundenti
Il tuo partner minaccia verbalmente di ammazzare te o tuoi figli
Hai subito violenza sessuale da uno sconosciuto o dal tuo partner
Sei stata costretta ad avere rapporti sessuali non graditi
Il tuo partner minaccia anche i tuoi parenti o amici
Sei segregata in casa, isolata, controllata

Reagisci e, se ti sembra di non riuscire ad affrontare la situazione da sola, allora chiedi aiuto

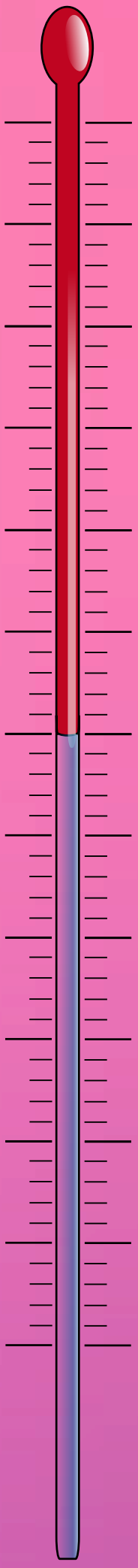
I vostri figli assistono alla violenza domestica
Sei spintonata, scalciata, calpestata, strattonata, ecc.
Sei molestata e palpeggiata
Sei perseguitata, te lo ritrovi dappertutto
Ti colpisce con "schiaffetti" e "spintarelle", dicendo che scherza
È geloso in modo ossessivo, ti accusa di tradirlo

Attenta, i suoi comportamenti possono degenerare

Limita la tua libertà economica, si appropria dei tuoi beni, ti costringe a prestare garanzie bancarie a suo favore
Ti ricatta pesantemente
Distrugge oggetti o beni che ti appartengono
Ti intimidisce con frequenti minacce verbali
Ti senti fragile psicologicamente a causa del suoi comportamenti
Sei umiliata, ridicolizzata e offesa in pubblico e/o in privato
Usa internet per divulgare foto o messaggi che ti riguardano

Anche se non sembra, sono comportamenti violenti nei tuoi confronti

Ti sta isolando rispetto alle tue amicizie e alla tua famiglia
Ti tradisce senza fare nulla per nasconderlo
Fa battute pesanti ben sapendo di offenderti
Sei continuamente colpevolizzata e svalutata
Critica incessantemente tutto ciò che dici o fai
Ignora il tuo parere su decisioni comuni
Ti impone il suo punto di vista
Ti inganna, ti mente abitualmente



IL TERMOMETRO DELLA VIOLENZA

Utili raccomandazioni

Anche se ti collochi nella parte bassa della scala graduata del termometro, non sottovalutare quanto sta accadendo e stai attenta all'aumento dei comportamenti che reputi disdicevoli.

- Sappi che i suoi comportamenti possono degenerare: sappi che non sarà mai solo per una volta, ce ne sarà una seconda, poi una terza, poi...
- Abituati a non tenere segreto quanto ti accade: la violenza si alimenta con l'isolamento e con i silenzi. Parlane con i tuoi familiari, con amici, oppure vai in un centro antiviolenza.
- Se stai male e pensi che molto, se non tutto, dipenda dalle violenze che subisci, confidati con il tuo medico o con qualcuno professionalmente competente. Se pensi di stare male indipendentemente dalle violenze che subisci, sappi che molto probabilmente non è così.
- Se hai paura, se temi per la tua vita, recati in un centro antiviolenza, parlane con le forze dell'ordine o con un avvocato.
- Se non ti senti ancora pronta a telefonarci o venire di persona presso il Telefono Rosa, puoi iniziare a scriverci una e-mail.

TELEFONO ROSA PIEMONTE di TORINO

Centro Antiviolenza e di Orientamento
per i Diritti delle Donne
Via Assietta 13/A - Torino

Tel.: 011 530.666 - 56.28.314
Dal lunedì al venerdì dalle 19 alle 23:
327.3275692
attivo anche su Whatsapp

telefonorosa@mandragola.com

www.telefonorosatorino.it

www.facebook.com/telefonorosa.torino

إنه أمر خطير: أنت بحاجة إلى مساعدة من أشخاص أكفاء

هل تعرضت لإصابات جسدية تتطلب عناية طبية
هل تعرضت لإصابات جسدية دون طلب العلاج الطبي
هل لديك الخوف على حياتك و / أو حياة أحبائك
هل يهددك بالأسلحة النارية أو بأشياء غير حادة
هل يهددك شريكك لفظيًا بقتلك أو قتل أطفالك
هل تعرضت لاعتداء جنسي من قبل شخص غريب أو من قبل شريك حياتك
هل أُجبرت على ممارسة الجنس غير المرغوب فيه
كما يهدد شريكك أقاربك أو أصدقائك
هل أنت مقيد بالمنزل ، منعزل ، مراقب

افعلي شيٍ ما ولا تقفي مكتوفة الايدي ، وإذا شعرت أنك لا تستطيع التعامل مع الموقف بمفردك ، فاطلب المساعدة

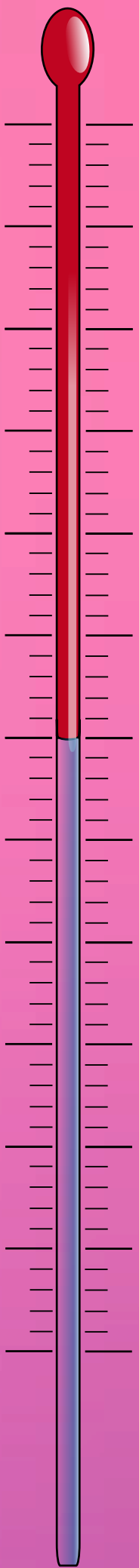
إذا كان أطفالك يشهدون العنف المنزلي
.إذا كان يتم دفعك ، ركلك ، دوسك ، شدك ، إلخ
إذا تتعرّضينِ على التحرّش و المداعبة
هل انتِ مضطهدة و يحدث ذلك آفي كل مكان؟
يضربك ب "الصفعات" و "التنبيهات" ، قائلاً إنه يمزح
إنه غيور بشكل مهووس ويتهمك بالخيانة له

كوني حذرة ، يمكن أن يتصاعد سلوكه

إنه يحد من حريتك الاقتصادية ، ويستولي على أصولك ، ويفرض عليك لتقديم ضمانات بنكية لصالحها
يبتزك بشدة
يدمر الأشياء أو الأصول التي تخصك
إنه يخيفك بتهديدات لفظية متكررة
تشعر أنك ضعيف نفسيًا بسبب سلوكه
تتعرض للإذلال والسخرية والإهانة في العلن و / أو في السر
استخدم الإنترنت لنشر صور أو رسائل عنك

حتى لو لم يبدو الأمر كذلك ، فهو سلوك عنيف تجاهك

إنه يعزلك عن صداقاتك وعائلتك
يخدعك دون أن يفعل أي شيء لإخفائه
إنه يلقي نكاتًا قاسية وهو يعلم جيدًا أنه يسيء إليك
يتم إلقاء اللوم عليك باستمرار والتقليل من قيمتك
انتقد بلا هوادة كل ما تقوله أو تفعله
تجاهل رأيك في القرارات المشتركة
يفرض عليك وجهة نظره
يخدعك ، يكذب عليك عادة



مقياس حرارة العنف

إرشادات مفيدة

حتى لو وضعت نفسك في النهاية المنخفضة للمقياس المتدرج لميزان الحرارة ، فلا تقلل من شأن ما يحدث وكن منتبهاً للزيادة في السلوكيات التي تعتبرها غير لائقة.

اعلم أن سلوكياته يمكن أن تتدهور: اعلم أنه لن يكون بمفرده أبدًا
لمرة واحدة ، سيكون هناك ثانية ، ثم ثالثة ، ثم ...
تعتاد على عدم إخفاء سر ما يحدث لك: العنف يتغذى
العزلة والصمت. تحدث إلى عائلتك أو أصدقائك أو اذهب إلى
مركز مناهضة العنف.
إذا كنت تشعر بالسوء وتعتقد أن الكثير ، إن لم يكن كل شيء ، يعتمد على العنف الذي تعاني منه ،
ثق بطبيبك أو أي شخص مؤهل مهنيًا. الذات
تعتقد أنك مريض بغض النظر عن العنف الذي تعاني منه ، اعلم ذلك كثيرًا
ربما هذا ليس هو الحال.
إذا كنت خائفًا ، إذا كنت تخشى على حياتك ، فانتقل إلى مركز مناهضة العنف ، وتحدث معه
إنفاذ القانون أو محام.
إذا لم تكن مستعدًا بعد ، فاتصل بنا أو تفضل بزيارتنا شخصيًا، يمكنك البدء في الكتابة إلينا عبر البريد الإلكتروني.

الخط الاحمر لاقليم بيامونتى من تورينو

مركز مناهضة العنف والتوجيه
من أجل حقوق المرأة

طريق - Assietta 13/A تورين

هاتف.: 011 530.666 - 56.28.314
من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 19:30 إلى الساعة
مساءً: 327.3275692 نشط أيضًا في 11:30
ال WhatsApp

telefonorosa@mandragola.com

www.facebook.com/telefonorosa.torino

www.telefonorosatorino.it

危险！你需要有力帮助！

你受到了需要医疗治疗的身体伤害
你受到了身体伤害，但没有寻求医疗帮助
你担心自己或亲人的生命安全
他/她用枪支或钝器威胁你
你的伴侣口头上威胁要杀死你或你的孩子
你受到了陌生人或你的伴侣的性侵
你被迫发生性行为
你的伴侣还威胁你的亲戚或朋友
你被限制在家中，被隔离和控制

行动，如果你觉得自己无法单独应对这种情况，那么请寻求帮助

你们的孩子目睹了家庭暴力
你被推搡、踢、踩、拉扯等
你遭到骚扰和触碰
你被追踪，到处都能遇到他
他用‘轻拍’和‘推搡’打你，声称自己是在开玩笑
他过度嫉妒，指责你背叛他

小心，他的行为可能会恶化

限制你的经济自由，占有你的财产，迫使你为他提供银行担保
对你进行严重的敲诈
破坏属于你的物品或财产
用频繁的言语威胁来恐吓你
因为他的行为，你感到心理脆弱
在公共场合或私下里被羞辱、嘲笑和侮辱
使用互联网发布关于你的照片或信息

虽然看起来不像，但这些都是对你的暴力行为

他正在将你与你的朋友和家人隔离开来
他背叛你，并且不掩饰
他明知会冒犯你，还故意说重话
你不断被指责和贬低
他不停地批评你说的或做的一切
他忽视你对共同决定的看法
他强加自己的观点给你
他欺骗你，经常对你说谎

暴力温度计

实用建议

即使你在暴力温度计的低端，也不要低估正在发生的事情，并且要警惕你认为不体面的行为的增加。

- 要知道，他的行为可能会恶化：要知道，这不会只有一次，还会有第二次，第三次，然后是更多...
- 不对你所遭受的事情保密：因为暴力由孤立和沉默滋养。与你的家人、朋友谈论这些事情，或者去反暴力中心。
- 如果你感到不适，并认为这很大程度上（如果不是全部的话）是由你遭受的暴力造成的，向你的医生或其他专业人士吐露心声。如果你认为你的不适与遭受的暴力无关，请相信这很可能不是这样。
- 如果你感到害怕，担心你的生命安全，请前往反暴力中心，向执法部门或律师寻求帮助。
- 如果你还没有准备好给我们打电话或亲自来访，你可以给我们发送电子邮件。

TELEFONO ROSA PIEMONTE di TORINO

都灵皮埃蒙特玫瑰电话

妇女权益反暴力和指导中心

都灵Assietta街13/A号

电话：011 530.666 - 56.28.314

每周一至周五晚上19:00至23:00的电话：327.3275693

也支持Whatsapp联络

telefonorosa@mandragola.com

www.telefonorosatorino.it

www.facebook.com/telefonorosa.torino

Il est dangereux: tu as besoin de l'aide de personnes qualifiées

Tu as souffert des lésions physiques qui ont nécessité un traitement médical
Tu as souffert des lésions physiques sans recourir à un traitement médical
Tu as peur pour ta vie et/ou celle de tes proches
Tu es menacée avec des armes à feu ou des objets contondants
Ton partenaire menace verbalement de toi tuer ou de tuer vos enfants
Tu as souffert violence sexuelle par un inconnu ou ton partenaire
Ils t'on forcéemi à avoir des rapports sexuels non désirés
Ton partenaire menace également tes proches ou vos amis
Tu es ségregée à la maison, isolée, contrôlée

Tu réagis, et tu sens que tu ne peux pas le fair seul, demandes de l'aide

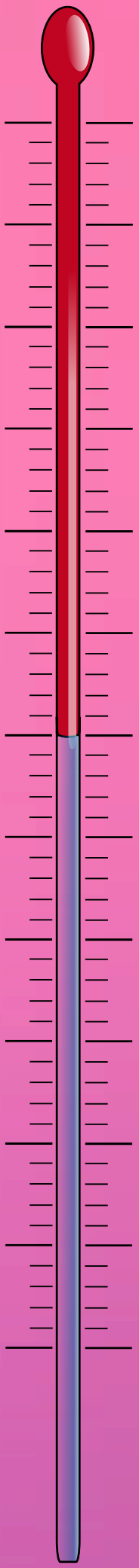
Vos enfants sont spectateurs de la violence domestiques
Tu es poussée, bottée, piétinée, secouée, etc.
Tu es harcelée et tripotée.
Tu es persécutée, il est partout
Il te frappe avec des "claques" et des "pousses", en disant qu'il plaisante
Il est d'une jalousie obsessionnelle et t'accuse de lui trompé

Attention, son comportements peuvent dégénérer

Il restreint ta liberté économique, s'approprie tes biens, tu es obligée à donner des garanties bancaires en son faveur
Il te fait beaucoup de chantage
Il détruit tes objets ou tes biens
Il t'intimide par de fréquentes menaces verbales
Tu te sens psychologiquement fragile à cause de son comportements
Tu es humiliée, ridiculisée et insultée en public et/ou en privé
Il utilise l'Internet pour diffuser des photos ou des messages que te concernant

Même si ça n'en a pas l'air, sont des attitudes violent à ton égard

Il t'isole de tes amis et ta famille
Il te trompe sans rien faire pour le cacher
Il fait des blagues cruelles en sachant qu'il t'offense
Tu es constamment blâmée et dévalorisée
Il critique sans cesse tout ce que tu dis ou fais
Il ignore ta opinion sur les décisions communes
Il impose son point de vue
Il te trompe, il a l'habitude de mentir



LE THERMOMÈTRE DE LA VIOLENCE

Recommandations utiles

Même si tu te trouves au bas de l'échelle du thermomètre, ne sous-estimez pas ce qui se passe et soyez attentif à l'augmentation des comportements que tu considéres comme honteux.

- Sachez que son comportement peut dégénérer : sachez que ce ne sera jamais qu'une fois, il y en aura une deuxième, puis une troisième, puis....
- Habitues-toi à ne pas garder secret ce qui tu arrives: la violence se nourrit de l'isolement et des silences. Parles aux membres de ta famille, à tes amis, ou vas dans un centre anti-violence.
- Si tu te sens mal et si tu penses que beaucoup, voire tout, dépend de la violence que tu subis, confies-toi à ton médecin ou à une personne professionnellement compétente. Si tu penses que tu es malade indépendamment de la violence que tu subis, sais que ce n'est très probablement pas le cas.
- Si tu as peur, si tu crainvias pour ta vie, vas dans un centre anti-violence, parles à la police ou à un avocat.
- Si tu ne voi sentir toujours pas prêt à nous téléphoner ou à venir en personne au Telefono Rosa, tu peux commencer par nous écrire un e-mail.

TELEFONO ROSA PIEMONTE de TURIN

Centre d'orientation et de protection contre la violence et pour les droits des femmes

Via Assietta 13/A - Turin

Tel.: 011 530.666 - 56.28.314

Du lundi au vendredi de 19 à 23:

327.3275692

également actif sur Whatsapp

telefonorosa@mandragola.com

www.telefonorosatorino.it

www.facebook.com/telefonorosa.torino

He's dangerous: you need help from qualified people

You experienced physical injuries that required medical assistance
You've suffered physical injuries without seeking medical treatment
You fear for your life and/or for the life of your loved ones
He threatens you with guns or blunt objects
Your partner verbally threatens to kill you or your children
You've been sexually assaulted by a stranger or your partner
You were forced to have unwanted sexual intercourse
Your partner also threatens your relatives or friends
You're segregated in the house, isolated, controlled

You react, and if you feel like you cannot cope on your own, then ask for help

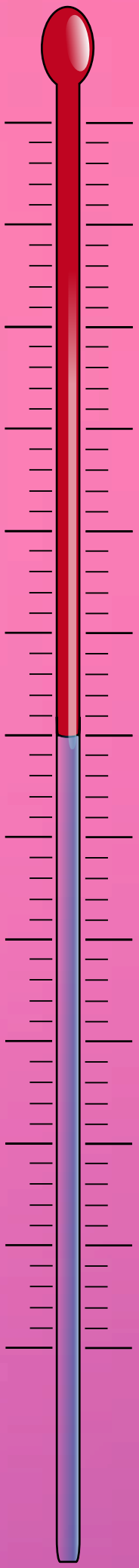
Your children witness domestic violence
You're pushed, kicked, trampled, yanked, etc.
You're harassed and groped
You're haunted, you find him everywhere
He hits you with "slaps" and "pushes", saying he's joking
He's obsessively jealous, accuses you of cheating on him

Careful, his behaviours can get out of control

He restricts your economic freedom, appropriates of your property, forces you to provide bank guarantees in his favour
He heavily blackmails you
He destroys objects or property belonging to you
He intimidates you with frequent verbal threats
You feel psychologically fragile because of his behaviours
You're humiliated, ridiculed and offended in public and/or in private
He uses the Internet to disseminate photos or messages about you

Even if you don't feel like it, this are violent behaviours towards you

He's isolating you from your friends and family
He cheats on you without doing anything to hide it
He makes harsh jokes knowing that he's offending you
You're constantly blamed and undervalued
He incessantly criticises everything you say or do
He ignores your opinion on common decisions
He imposes his point of view on you
He deceives you, habitually lies to you



THE THERMOMETER OF VIOLENCE

Useful reccomendations

Even if you place yourself at the lower end of the thermometer's scale, do not underestimate what is happening and watch out for the increase in behaviours that you consider disreputable.

- Be aware that his behaviour can degenerate: know that it will never be just once, there will be a second, then a third, then...
- Get used to not keeping what happens to you a secret: violence is fuelled by isolation and silences. Talk to your family members, friends, or go to an anti-violence centre.
- If you feel ill and you think that much, if not everything, depends on the violence you're suffering, confide in your doctor or someone professionally competent. If you think that you're ill regardless of the violence you're experiencing, know that this is most probably not the case.
- If you're afraid, if you fear for your life, go to an anti-violence centre, talk to the police or a lawyer.
- If you still don't feel ready to phone us or come to the Telefono Rosa in person, you can start by writing us an e-mail.

TELEFONO ROSA PIEMONTE of TURIN

Anti-Violence and Orientation Centre
for Women's Rights
Via Assietta 13/A - Turin

Tel.: 011 530.666 - 56.28.314
From mondays to fridays from 19 till 23:
327.3275692
also available on Whatsapp

telefonorosa@mandragola.com

www.telefonorosatorino.it

www.facebook.com/telefonorosa.torino

É perigoso: você precisa de ajuda de pessoas competentes

Você sofreu lesões físicas que necessitaram de cuidados médicos.
Você sofreu lesões físicas sem recorrer a cuidados médicos.
Você teme pela sua vida e/ou pela de seus entes queridos.
Ele te ameaça com armas de fogo ou objetos contundentes.
Seu parceiro ameaça verbalmente matar você ou seus filhos.
Você sofreu violência sexual de um desconhecido ou de seu parceiro.
Você foi forçada a ter relações sexuais indesejadas.
Seu parceiro também ameaça seus parentes ou amigos.
Você está segregada em casa, isolada, controlada.

Reaja e, se você achar que não pode enfrentar a situação sozinha, então peça ajuda.

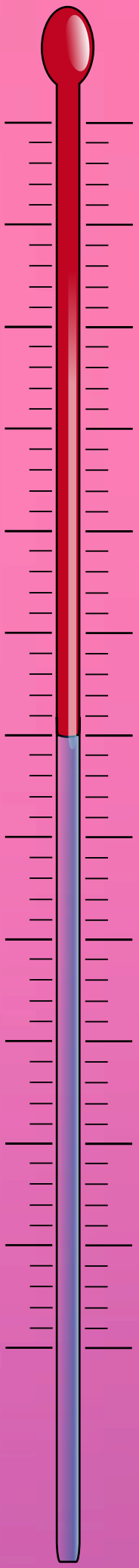
Seus filhos assistem à violência doméstica.
Você é empurrada, chutada, pisada, puxada, etc.
Você é assediada e apalpada.
Você é perseguida, ele aparece em todos os lugares.
Ele te bate com 'tapinhas' e 'empurrõezinhos', dizendo que está brincando.
Ele é obsessivamente ciumento, te acusa de traí-la.

Cuidado, os comportamentos dele podem degenerar.

Ele limita sua liberdade econômica, se apropria de seus bens, te obriga a fornecer garantias bancárias em seu favor.
Ele te chantageia pesadamente.
Destroi objetos ou bens que pertencem a você.
Ele te intimida com ameaças verbais frequentes.
Você se sente frágil psicologicamente por causa dos comportamentos dele.
Você é humilhada, ridicularizada e ofendida em público e/ou em privado.
Ele usa a internet para divulgar fotos ou mensagens que te dizem respeito

Mesmo que não pareça, são comportamentos violentos contra você

Ele está te isolando dos seus amigos e da sua família.
Ele te trai sem fazer nada para esconder.
Ele faz piadas pesadas sabendo que te ofendem.
Você é continuamente culpabilizada e desvalorizada.
Ele critica incessantemente tudo o que você diz ou faz.
Ele ignora sua opinião sobre decisões comuns.
Ele impõe seu ponto de vista.
Ele te engana, te mente habitualmente



O TERMÔMETRO DA VIOLÊNCIA

Recomendações úteis

Mesmo que você se posicione na parte baixa da escala graduada do termômetro, não subestime o que está acontecendo e fique atenta ao aumento dos comportamentos que você considera inapropriados.

- Saiba que os comportamentos dele podem degenerar: saiba que nunca será apenas uma vez, haverá uma segunda, depois uma terceira, e assim por diante...
- Acostume-se a não manter em segredo o que acontece com você: a violência se alimenta do isolamento e do silêncio. Fale sobre isso com seus familiares, amigos, ou vá a um centro anti-violência.
- Se você está se sentindo mal e pensa que muito, se não tudo, depende das violências que você sofre, confie no seu médico ou em alguém profissionalmente competente. Se você pensa que está mal independentemente das violências que sofre, saiba que muito provavelmente não é assim.
- Se você tem medo, se teme pela sua vida, vá a um centro anti-violência, fale com as forças da ordem ou com um advogado.
- Se você ainda não se sente pronta para nos ligar ou vir pessoalmente ao Telefone Rosa, você pode começar a nos enviar um e-mail.

TELEFONO ROSA PIEMONTE di TORINO

Centro Anti-Violência e de Orientação para os Direitos das MulheresAntiviolenza

Rua Assietta 13/A - Turim

Tel.: 011 530.666 - 56.28.314

De segunda a sexta-feira das 19:00 às 23:00: 327.3275693

ativo também no Whatsapp

telefonorosa@mandragola.com

www.telefonorosatorino.it

www.facebook.com/telefonorosa.torino

Este periculos: ai nevoie de ajutor din partea persoanelor competente

Ai suferit leziuni fizice care au necesitat îngrijiri medicale Ai suferit leziuni fizice fără a apela la îngrijiri medicale
Te temi pentru viaţa ta şi/sau a celor dragi
Te ameninţă cu arme de foc sau cu obiecte contondente
Partenerul tău ameninţă verbal să te omoare pe tine sau pe copiii tăi
Ai suferit violenţă sexuală de la un străin sau de la partenerul tău
Ai fost obligată să ai relaţii sexuale neplăcute
Partenerul tău ameninţă şi pe cei dragi sau pe prietenii tăi
Eşti izolată acasă, izolată, controlată

Reacţionează şi, dacă simţi că nu poţi face faţă singură situaţiei, cere ajutor

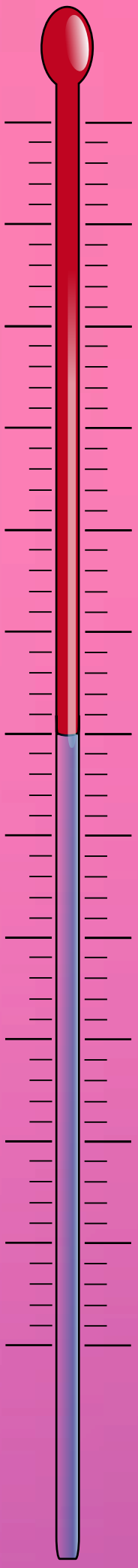
Copiii voştri asistă la violenţa domestică
Eşti împinsă, lovită cu piciorul, călcată, trasă, etc.
Eşti hărţuită şi pipăită
Eşti urmărită, îl găseşti peste tot
Te loveşte cu 'pălmuieli' şi 'împingeri', spunând că glumeşte
Este gelos în mod obsesiv, te acuză că îl trădezi

Fi atentă, comportamentele ei pot degenera

Îţi limitează libertatea economică, îşi apropie bunurile tale, te obligă să faci garanţii bancare în favoarea ei
Te şantajează puternic
Distruge obiecte sau bunuri care îţi aparţin
Te intimidează cu ameninţări verbale frecvente
Te simţi fragilă psihologic din cauza comportamentului ei
Eşti umilită, ridiculizată şi ofensată în public şi/sau în privat
Foloseşte internetul pentru a divulga fotografii sau mesaje care te privesc

Chiar dacă nu pare, sunt comportamente violente îndreptate împotriva ta

Te izolează faţă de prietenii tăi şi de familia ta
Te înşală fără să facă nimic pentru a o ascunde
Face glume grele ştiind că te răneşte
Eşti constant vinovată şi desconsiderată
Critică fără încetare tot ceea ce spui sau faci
Ignoră părerea ta în deciziile comune
Îţi impune punctul său de vedere
Te înşeală, îţi minte în mod obişnuit



TERMOMETRUL VIOLENȚEI

Recomandări utile

Chiar dacă te plasezi în partea de jos a scării termometrului, nu subestima ceea ce se întâmplă şi fii atentă la creşterea comportamentelor pe care le consideri nepotrivite.

- Ştii că comportamentele ei se pot degrada: ştii că nu va fi niciodată doar o dată, va fi o a doua, apoi a treia, apoi...
- Obişnuieşte-te să nu ţii secret ceea ce ţi se întâmplă: violenţa se hrăneşte din izolare şi tăcere. Vorbeşte despre asta cu membrii familiei tale, cu prietenii sau mergi la un centru de ajutor pentru victimele violenţei.
- Dacă te simţi rău şi crezi că multe, dacă nu chiar toate, depind de violenţele pe care le suferi, discută cu medicul tău sau cu cineva profesionist competent. Dacă crezi că te simţi rău independent de violenţele pe care le suferi, ştii că foarte probabil nu este aşa.
- Dacă ai frică, dacă îţi este teamă pentru viaţa ta, mergi la un centru de ajutor pentru victimele violenţei, discută cu forţele de ordine sau cu un avocat.
- Dacă nu te simţi încă pregătită să ne suni sau să vii personal la Telefonul Roz, poţi începe să ne trimiţi un e-mail.

TELEFONO ROSA PIEMONTE di TORINO

Centrul Antiviolență și de Orientare pentru Drepturile Femeilor

Strada Assietta 13/A - Torino

Tel.: 011 530.666 - 56.28.314

De luni până vineri, între orele 19:00 și 23:00: 327.3275693 disponibil și pe Whatsapp

telefonorosa@mandragola.com

www.telefonorosatorino.it

www.facebook.com/telefonorosa.torino

Es peligroso: necesitas ayuda de una persona competente si:

Sufriste lesiones físicas que requirieron tratamiento médico.
Sufriste lesiones físicas sin buscar tratamiento médico.
Temes por tu vida y/o la de tus seres queridos.
Te amenaza con armas de fuego u objetos contundentes.
Tu pareja amenaza verbalmente con matarte a ti o a tus hijos.
Has sido agredida sexualmente por un extraño o su pareja.
Te obligaron a tener relaciones sexuales no consentidas.
Tu pareja también amenaza a tus familiares o amigos.
Estás segregada en casa, aislada, controlada

REACCIONA y, si sientes que no puedes afrontar sola esta situación, pide ayuda.

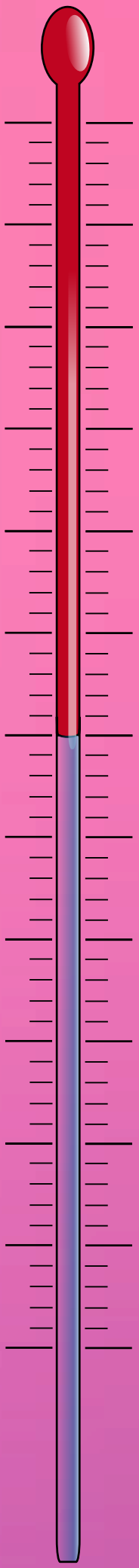
Tus hijos son testigos de violencia doméstica.
Te empujan, patean, pisan, tiran, etc.
Te molestan y te manosean.
Te persigue, lo encuentras en todas partes donde vas.
Te golpea con "bofetadas" y "empujones" diciendo que está bromeando.
Tiene celos de manera obsesiva, te acusa de engañarlo.

PRESTA ATENCION, su comportamiento puede degenerar.

Limita tu libertad económica, se apodera de tus bienes, te obliga a dar garantías bancarias a su favor.
Te chantajea duramente.
Destruye objetos o bienes que te pertenecen.
Te intimida con frecuentes amenazas verbales.
Te sientes psicológicamente frágil debido a su comportamiento.
Te humilla, ridiculiza y ofende en público y/o en privado.
Utiliza internet para difundir fotos o mensajes sobre ti.

AUNQUE NO LO PAREZCA, son conductas violentas hacia ti.

Te está aislando de tus amigos y familiares.
Te está engañando sin hacer nada para ocultarlo.
Hace bromas pesadas sabiendo muy bien que te ofenderán.
Te sientes continuamente culpada y devaluada en todo.
Te critica incesantemente todo lo dices o haces.
Ignora tu opinión sobre las decisiones que afectan a ambos.
Te impone su punto de vista.
Te engaña, te miente habitualmente.



TERMOMETRO DE LA VIOLENCIA

Recomendaciones útiles

Incluso si estás en el extremo inferior de la escala graduada del termómetro, no subestimes lo que esta sucediendo y está atenta al aumento de comportamientos que consideras inapropiados.

- Debes saber que su comportamiento puede degenerar. Debes saber que nunca será solo una vez, habrá una segunda, luego una tercera, luego....
- Acostúmbrate a no mantener en secreto lo que sucede: la violencia se alimenta del aislamiento y con silencios.
- Habla de esto con tu familia, amigos o ve a un refugio para mujeres.
- Si estás enferma y crees que mucho, sino todo, depende de la violencia que sufres, confía en tu medico o en alguien profesionalmente competente.
- Si crees que estás mal independientemente de la violencia que sufres, debes saber que lo más probable es que no sea así.
- Si tienes miedo, si temes por tu vida, acude a centro antiviolencia, habla con la policía o con un abogado.
- Si aún no te sientes preparada para llamarnos o venir personalmente, puedes empezar escribiéndonos un e-mail.

TELEFONO ROSA PIEMONTE di TORINO

Centro Antiviolencia y Orientación a los Derechos de las Mujeres

Vía Assietta 13/A - Turín

Tel.: 011 530.666 - 56.28.314

De lunes a viernes de 19:00 a 23:00:

327.3275693

activo también en Whatsapp

telefonorosa@mandragola.com

www.facebook.com/telefonorosa.torino

www.telefonorosatorino.it

Mille volte grazie!

Vi rinnoviamo la nostra richiesta di sostegno attraverso il 5 per 1000:

un modo gratuito e sicuro di supportare le nostre attività a favore delle donne che subiscono violenza.

DESTINATE IL 5 PER MILLE DELLA VOSTRA DICHIARAZIONE DEI REDDITI

ALL'ASSOCIAZIONE VOLONTARIE DEL TELEFONO ROSA DI TORINO

Per farlo sono sufficienti due gesti:

1. Firmare il riquadro dedicato alle Organizzazioni Non Lucrative (ODV)

2. Indicare il nostro codice fiscale:

C.F. 97549720015

Non ti costa nulla!
Grazie di cuore!

Per informazioni sul 5 per MILLE o sulle nostre attività:
tel +39.011.530.666, +39.011.56.28.314
email: telefonorosa@mandragola.com
siti: www.telefonorosatorino.it