

Sea cual sea la relación que tengas, la confianza, la autonomía y la libertad son fundamentales para acompañarse respetando las diferencias.

## TENÉS DERECHO:

- A una vida sin violencia ni discriminación.
- A la igualdad de trato, derechos y oportunidades.
- A la libertad para tomar decisiones sobre tu vida sexual y/o reproductiva.
- Al respeto de tu integridad física, psicológica, económica y patrimonial.
- Al acceso a la información sobre cómo y dónde pedir ayuda si te agreden.
- A acudir a la Justicia de manera gratuita.
- A la atención y trato respetuoso en comisarías y centros de salud.

Sí vos o alguien que conocés se encuentra en una situación de violencia:

- Llamá a la **línea 144**. Funciona las 24 hs., en todo el país para brindar información, contención y asesoramiento.
- Chateá online en:

[www.hablemosdetodo.gov.ar](http://www.hablemosdetodo.gov.ar)

Tu consulta es confidencial, anónima y gratuita.



5682

Hablemos  
de todo

Plan nacional de prevención  
del embarazo no intencional  
en la adolescencia



Presidencia  
de la Nación

VIVÍ TUS RELACIONES  
SIN VIOLENCIA

## SIGNOS DE VIOLENCIA

### Física

- Te empuja
- Te arroja objetos
- Te tira del pelo
- Te golpea

### Psicológica

- Te cela
- Te ignora
- Te insulta
- Te aísla
- Te hace sentir inferior
- Te acosa

### Sexual









- Se niega a usar preservativo
- Te exige hacer cosas que no querés
- Te fuerza a tener sexo
- Comparte y difunde fotos o videos íntimos

### Económica









- No te deja disponer de tu dinero
- Te saca o rompe tus cosas
- Te impide estudiar o trabajar

## ¿CÓMO NOS VINCULAMOS? DERRIBANDO MITOS

### AMOR ROMÁNTICO 🙄

-  Sos mi media naranja
-  Inseparables
-  Lo que vos quieras siempre primero
-  Quiero saber todo el tiempo de vos
-  Vivo sólo para vos
-  Te idealizo
-  Doy sin esperar nada a cambio
-  Perdono todo por amor

### AMOR EN IGUALDAD 😍

-  Soy una persona completa
-  De a dos y en libertad
-  Lo que queremos vos y yo
-  Confío en vos
-  Tengo espacios propios y compartidos
-  Te veo como sos
-  Doy y recibo en igualdad de condiciones
-  Pongo límites

### Estás en una relación violenta si:

- Te ridiculiza, te hace sentir torpe e inútil y frente a los demás se burla de vos.
- Te revisa el celular y tus redes sociales.
- Te ignora y no contesta tus mensajes.
- Ya no te ves con personas porque no le gustan.
- Te presiona para tener sexo y no acepta un no.

### Cómo ayudo a una persona si está en una relación violenta:

- Creé en lo que te dice, sin criticar ni juzgar. Evitá transmitir tu angustia para no aumentar la suya.
- Escuchá sin interrumpir y no hagas preguntas incómodas: te irá contando en la medida de sus posibilidades.
- Aléntala para que siga en contacto con su familia y amistades.