

¿QUÉ ES VIOLENCIA?

- Si un compañero o compañera te pega, te insulta o te ignora... es violencia
- Si tu padre, madre, cuidador o cuidadora no se preocupa por ti, no te lleva al médico, no te da de comer, no vigila tu higiene... es violencia
- Si alguien en Internet se burla de ti, te chantajea para que hagas cosas que no quieres, hace publicaciones que te hacen daño... es violencia
- Si tu padre, madre, cuidador o cuidadora u otra persona adulta te insulta, te pega... es violencia
- Si te hace sentir mal o incómodo o incomoda que alguien te toque (por ejemplo, en tus partes íntimas), que te obligue a guardar secretos o que te haga comentarios que no te gustan... es violencia
- Si tienes miedo de estar en casa o no te sientes seguro o segura... es violencia



¿QUÉ ES EL BUENTRATO?

Frente a la violencia ¡tienes derechos!:

- A que te protejan
- A que te cuiden
- A que te escuchen y te tengan en cuenta
- A ser tratado o tratada con respeto y a no ser herido o herida
- A decir "no" si algo te molesta o te hace daño



¿QUÉ PUEDES HACER FRENTE A LA VIOLENCIA?

1. **Pide ayuda a una persona adulta de tu confianza.** Cuéntalo en el momento, si puedes, o en cualquier otro sitio donde te sientas seguro o segura. Insiste hasta que actúen
2. **Cuenta lo ocurrido.** No guardes el secreto por miedo o vergüenza. Incluso aunque pienses que es culpa tuya o que te lo has buscado, aunque te cueste mucho, debes contarlo: solo así se podrá poner en marcha la ayuda que necesitas
3. Si tienes **mensajes, fotos, capturas de pantalla**, etc. donde pueda verse que te han hecho daño o te han molestado, enséñaselas a una persona adulta que pueda protegerte

En definitiva, **tienes derecho a que te traten bien**

Comparte con otras personas todo aquello que te hace sentir bien y que te gusta



No hay ninguna razón que justifique la violencia

Nadie tiene derecho a hacerte daño

Si algo te hace sentir mal, **¡cuéntalo y pide ayuda!**

TELÉFONO DE AYUDA A LA INFANCIA: 116 111

Programa de Promoción del Buentrato para la Prevención de la Violencia hacia la infancia y la adolescencia



Financia:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL