



BCNantimasclista

Patnubay ng
mabuting
pagtrato
ng Sants-Montjuïc

NOMÉS

SÍ ÉS SÍ

ANG OO LANG AY OO

Tagalog

Salut/



Consorci Sanitari
de Barcelona
Generalitat de Catalunya
Ajuntament de Barcelona

Ajuntament de
Barcelona



May **hinala** ka ba na isang **lalaki** na kilala mo ay may marahas at seksista na pagtrato sa isang babae?

Sinasamantala ang paggamit ng kahit anong anekdota para **ipa-hiya** sya?

Hindi nya hinahayaan na ang kanyang **pareha** ay makisama sa ibang tao?

Kinokontrol nya ang mga *text messages* ng kanyang **pareha**?

Sa palagay mo pwede siyang kumilos ng **marahas**?

Madalas ay **sumosobra** at nawawalan ng kontrol?

Kung **may kilala** kang **lalaki** na may marahas at seksista na pagtrato sa isang babae
kumilos ka:

- ▶ Humingi ng payo sa espesyalisadong tauhan.
- ▶ Ipaalam sa **lalaki** na handa mo siyang tulungan magbago.
- ▶ Pasalamatang ang **lalaki** sa pagtitiwala niya sa'yo at samahan mo siyang huminigi ng tulong.

May **hinala** ka ba na isang **babae** na kilala mo ay nakakaranas ng marahas at seksista na pagtrato?

May babae ba sa paligid mo nakakaranas ng **pagpilit** mula sa kanyang pareha?

Pag **tinatanong** mo siya tungkol sa kanyang relasyon, umiiwas sa usapan?

Nakikita mo siyang mas **malungkot** o nagbago ang kanyang paguugali?

Nararamdaman mo na ang mga kilos niya ay may halong **takot**?

Narinig mo na pinagbantaan siya o nagpahayag siya sa'yo kung paano siya **pagbantaan**?

Gusto mong **malaman** paano siya **matulungan**?

Kung **nakasaksi** ka ng **karahasan** sa **kababaihan kumilos ka:**

- ▶ Humingi ng payo sa espesyalisadong tauhan.
- ▶ Makinig sa **babae** at huwag mong pagdudahan ang mga pahayag nya.
- ▶ Respetuhin ang kanyang panahon at pasalamatan ang pagtiwala nya sa'yo.
- ▶ Ipaalam mo sa **babae** na hindi niya karapat-dapat ang nararanas niya at gusto mo siyang tulungan.

Telepono ng serbisyo laban sa
karahasang seksista:

900 900 120

Sa mga kasong *sexual aggression*:
kung ikaw ay edad 16 pataas

**Serbisyo ng Urgencias
sa Hospital Clínic
de Barcelona**



Homes i dones

Kalalakihan at kababaihan

Sentro ng Pangunahing pangangalaga (CAP)

Bordeta-Magòria

C. Corral, 41
Tel. 93 431 65 70

Doctor Carles Ribas

C. Foc, 112
Tel. 93 223 28 88

La Marina

C. Amnistia Internacional, 8-14
Tel. 93 298 88 50

Les Hortes

C. Nou de la Rambla, 117
Tel. 93 324 91 00

Manso

C. Manso, 19
Tel. 93 551 72 83

Numància

C. Numància, 23
Tel. 93 495 58 86

Roger

C. Roger, 48-64
Tel. 93 431 00 39

Sants

Pg. del Vapor Vell, 44-46
Tel. 93 491 51 97

Sentro ng serbisyo sosyal

Tel. 900 922 357

Cotxeres de Sants

Pas de Fructuós Gelabert, 2

La Marina

Pg. Zona Franca, 185

Numància

C. Numància, 7

Poble-sec

C. Roser, 15

Dones

Kababaihan

Serbisyo ng pagkalinga, paggaling at pagkukop (SARA)

C. Marie Curie, 16
Tel. 900 922 357

Punto ng impormasyon at pagkalinga sa kababaihan (PIAD)

Pas de Fructuós Gelabert, 2
Telepono para makakuha ng cita
900 922 357

[Sa pamamagitan ng pag-tawag,
lunes hanggang byernes, mula 9
hanggang 14 h

at lunes hanggang hwebes, mula
16 hanggang 19 h]

Serbisyo ng pagkalinga sa sekswal at reproductive na kalusugan (ASSIR)

Doctor Carles Ribas

C. Foc, 112
Tel. 93 223 28 88

Les Hortes

C. Nou de la Rambla, 117
Tel. 93 324 91 00

Manso

C. Manso, 19
Tel. 93 551 72 83

Numància

C. Numància, 23
Tel. 93 495 58 86

Homes


Kalalakihan

Serbisyo ng pagkalinga sa Lalaki (SAH)

Marquès d'Argentera, 22
Tel. 93 349 16 10



 @bcn_santsmont

 @bcn_santsmont

 Santsmontjuic

barcelona.cat/sants-montjuic

**Districte de
Sants-Montjuïc**



Circuit
Barcelona
contra la
Violència
Masclista