



Mesures d'autoprotecció per a dones



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

mossos d'esquadra





La violència masclista en l'àmbit de la parella

consisteix en la violència física, psicològica, sexual o econòmica exercida contra una dona i perpetrada per l'home que n'és o n'ha estat el cònjuge o per la persona que hi té o hi ha tingut relacions similars d'afectivitat.

Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista

© Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

1a edició: novembre de 2016
2a edició: novembre de 2019

Dipòsit legal: B-24652-2016

SI LA TEVA PARELLA...

- › Et truca o t'envia missatges contínuament
- › Et demana explicacions per a tot

Això són estratègies de control

- › No li agrada que vagis amb les amigues o que vegis la teva família

Aquestes actituds provoquen l'aïllament

- › Li tens por
- › T'insulta o t'humilia
- › T'amenaça de quedar-se amb els teus fills i filles

Això són accions intimidatòries

- › T'ha pegat o t'ha donat empentes
- › T'ha obligat a mantenir relacions sexuals

Aquestes conductes són agressions

HAS DE SABER QUE...

Tu no has provocat aquesta situació; només la persona que exerceix la violència n'és la responsable

- › Les situacions personals com la pèrdua de feina, els problemes econòmics o el consum d'alcohol o drogues poden facilitar la violència, però **no en són la causa.**
- › La violència masclista no és una qüestió privada, **tens dret que t'escoltin, t'ajudin i et protegeixin.**

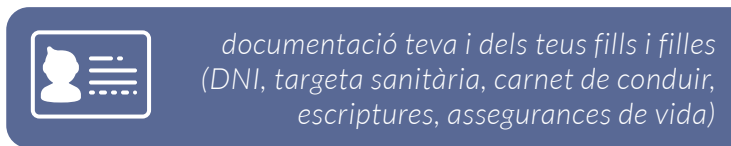
SI CONVIUS AMB L'AGRESSOR

planifica la teva seguretat

- › **Explica la teva situació** a les persones més properes.
- › **Informa el veïnat de més confiança** perquè avisin la policia si senten aldarulls.
- › **Denuncia qualsevol tipus de violència**, sigui física o verbal. Mantenir en secret la violència protegeix l'agressor i dificulta la teva protecció i la dels teus fills i filles.
- › **Tingues el telèfon d'emergències 112** sempre present.
- › **Pensa i planifica un pla de fugida:**
 - ▶ **Informa aquelles persones de confiança que necessitis o et puguin ajudar**, en el cas que hagis de marxar de manera precipitada.
 - ▶ **Prepara una maleta amb el mínim imprescindible** tant per a tu com per als teus fills i filles; és convenient deixar aquesta maleta a una persona de confiança fora de casa.



kit d'emergència per a tu i els teus fills i filles



SI ES PRODUEIX UNA AGRESSIÓ

durant l'agressió

- **Demana ajuda al telèfon d'emergències 112.**
- Si sents que estàs en perill, **surt** immediatament del domicili.
- Si no pots sortir del domicili, **vés a alguna habitació** on puguis tancar-te i crida perquè et senti el veïnat.
- No entris a les habitacions on hi hagi objectes perillosos (per exemple, la cuina o el garatge).
- Si no has pogut refugiar-te, fes el màxim soroll i **crida** per alertar el veïnat.
- Protegeix-te en tot moment les **zones vitals** (cap, coll i pit) amb algun objecte o bé amb les mans.



després de l'agressió

- **Truca immediatament al 112 i demana ajuda.**
- Si l'autor ha marxat del domicili, tanca la porta amb clau i deixa-la posada, tanca finestres i altres possibles entrades.
- Si has sortit del domicili, **busca un lloc segur o concorregut** i espera l'arribada de la policia o de l'ambulància.
- **Vés a un centre mèdic** i recorda guardar els informes que t'han donat després d'examinar-te arran de la situació de violència.
- Si has patit una **agressió sexual** o un **abús sexual**, vés a un centre hospitalari, on et faran una revisió. Guarda bé la roba que portaves en el moment de l'agressió, i no et dutxis, no beguis aigua, no et rentis les dents ni glopegis, ni facis res que pugui destruir tot allò que pot ser una prova de l'agressió que has patit.

SI VOLS TRENCAR LA RELACIÓ

- **No manifestis mai a l'agressor la intenció de trencar la relació** fins a tenir preparades les condicions bàsiques de seguretat per evitar una situació de risc en la convivència.
- **Informa't als serveis socials o a serveis especialitzats** (serveis d'informació i atenció a la dona i serveis d'intervenció especialitzada), on podràs rebre atenció psicològica i social i orientació jurídica.
- Cal que tinguis **un lloc segur on anar a viure**; si no el trobes, dirigeix-te als serveis socials del municipi on estiguis empadronada o a la policia per tal que et gestionin un lloc d'acolliment.

SI JA NO CONVIUS AMB L'AGRESSOR

- No acceptis **MAI** quedar a soles amb l'agressor o anar a un lloc "més tranquil" per parlar.
- Utilitza totes les **mesures de seguretat** al teu abast (per exemple, servei d'alarma, canvi de pany de la porta, reforç del tancament de les finestres...).
- **Observa l'entorn** en sortir de casa i de la feina per controlar que no hi hagi l'agressor o el seu vehicle.
- Utilitza el tancament centralitzat del cotxe i, durant els trajectes, comprova pel retrovisor que no et segueixen.
- **Evita rutines** habituals o llocs que freqüentaves amb l'agressor.

SEGURETAT A INTERNET I LES XARXES SOCIALS

ús de telefonia fixa i mòbil

- **Talla tota comunicació** (missatges, whatsapp, correu electrònic) amb l'agressor. No esborris els missatges rebuts, et poden servir en el procés judicial.
- **No responguis** a trucades ni missatges de números desconeguts.
- Si t'és possible, canvia el número de mòbil i dóna'l només a persones de plena confiança.
- Anota els números desconeguts i el dia i hora de les trucades, sense esborrar les trucades perdudes ni els missatges.
- Si hi ha la possibilitat que l'agressor hagi manipulat el teu mòbil, formateja'l per evitar que et pugui controlar des d'un programa extern.

ús d'internet i xarxes socials

- Bloqueja l'ordinador **amb contrasenya**.
- **Canvia les contrasenyes** de tots els serveis que tinguis actius (correu, xarxes socials, banca electrònica, etc.).
- **Revisa el grau de privacitat** que estàs utilitzant a les xarxes.
- Elimina o bloqueja l'agressor i els contactes en comú que puguin donar-li informació.
- Si necessites mantenir l'anonimat, dóna't de baixa de tots els perfils i obre'n de nous.
- Si tens correus electrònics o missatges de l'agressor a les xarxes socials, fes captures de pantalla per poder presentar-les com a prova de la violència.
- **No pengis dades personals, ni fotos ni comentaris que indiquin exactament on ets, els llocs que freqüentes, sortides i horaris, etc.**

SI HI HA FILLS I FILLES

- Explica'ls que **la violència no es pot permetre mai i que res no la justifica**.
- Explica'ls que, si es dona una situació de violència, **s'han de protegir i no hi han d'interferir**.
- Pots concretar una **paraula clau** per a les situacions de risc perquè, quan la sentin, sàpiguen que han d'anar a demanar ajuda.
- **Si decideixes marxar, fes-ho sempre amb els teus fills i filles**; això no afectarà l'obtenció de la custòdia dels menors.

EN CAS DE DENÚNCIA

- **Pots denunciar-ho** en una comissaria dels Mossos d'Esquadra, a la Policia Local o directament a la Fiscalia, els jutjats de violència sobre la dona o els jutjats de guàrdia.
- Tens dret a una **assistència jurídica** del torn d'ofici especialitzat o bé a un advocat que hagi escollit.
- En el moment que interposis la denúncia, els Mossos d'Esquadra faran una valoració policial de risc per establir el **seguiment i les mesures de protecció policials**.
- Una vegada tramesa la denúncia al jutjat competent, s'iniciarà el **procés judicial**.



900 900 120
**Contra la violència
masclista** Atenció 24 h

interior.gencat.cat/victimesviolencia

Telèfon:

Persona que t'ha atès:



litat de Catalunya
Departament d'Inte i

mossos d'esquadra
■ ■ ■ ■

900 900 120

**Contra la violència
li**

Atenció 24 h

112
emergències

Amb el suport de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD

