



Medidas de autoprotección para mujeres



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

mossos d'esquadra





La violencia machista en el ámbito de la pareja

consiste en la violencia física, psicológica, sexual o económica ejercida contra una mujer y perpetrada por el hombre que es o ha sido su cónyuge o por la persona que tiene o ha tenido con ella relaciones similares de afectividad.

Ley 5/2008, de 24 de abril, del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista

SI TU PAREJA...

- › Te llama o te envía mensajes continuamente
- › Te pide explicaciones por todo

Eso son estrategias de control

- › No le gusta que vayas con las amigas o que veas a tu familia

Estas actitudes provocan el aislamiento

- › Le tienes miedo
- › Te insulta o te humilla
- › Te amenaza con quedarse con tus hijos e hijas

Eso son acciones intimidatorias

- › Te ha pegado o te ha empujado
- › Te ha obligado a mantener relaciones sexuales

Estas conductas son agresiones

TIENES QUE SABER QUE...

Tú no has provocado esta situación; solo la persona que ejerce la violencia es la responsable

- › Las situaciones personales como la pérdida del trabajo, los problemas económicos, el consumo de alcohol o drogas pueden facilitar la violencia, pero **no son la causa.**
- › La violencia machista no es una cuestión privada, **tienes derecho a que te escuchen, te ayuden y te protejan.**

SI CONVIVES CON EL AGRESOR

planifica tu seguridad

- **Explica tu situación** a las personas más próximas.
- **Informa a los vecinos** de más confianza para que avisen a la policía si oyen disturbios.
- **Denuncia cualquier tipo de violencia**, sea física o verbal. Mantener en secreto la violencia protege al agresor y dificulta tu protección y la de tus hijos e hijas.
- **Ten el teléfono de emergencias 112** siempre presente.
- **Piensa y planifica un plan de huida:**
 - ▶ **Informa a aquellas personas de confianza que necesites** o te puedan ayudar, en caso de que tengas que irte de forma precipitada.
 - ▶ **Prepara una maleta con lo mínimo imprescindible** tanto para ti como para tus hijos e hijas; es conveniente dejar esa maleta a una persona de confianza fuera de casa.



kit de emergencia para ti y para tus hijos e hijas



ropa



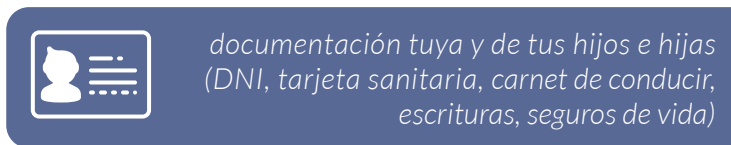
*productos de higiene
que necesites*



*medicamentos,
si es necesario*



*copia de las
llaves de casa y
del coche*



*documentación tuya y de tus hijos e hijas
(DNI, tarjeta sanitaria, carnet de conducir,
escrituras, seguros de vida)*

SI SE PRODUCE UNA AGRESIÓN

durante la agresión

- **Pide ayuda al teléfono de emergencias 112.**
- Si sientes que estás en peligro, **sal** inmediatamente del domicilio.
- Si no puedes salir del domicilio, **dirígete hacia alguna habitación** donde puedas encerrarte y grita para que te oigan los vecinos.
- No entres en las habitaciones donde haya objetos peligrosos (por ejemplo, la cocina o el garaje).
- Si no has podido refugiarte, haz el máximo ruido y **grita** para alertar al vecindario.
- Protégete en todo momento las **zonas vitales** (cabeza, cuello y pecho) con algún objeto o con las manos.



después de la agresión

- **Llama inmediatamente al 112 y pide ayuda.**
- Si el autor se ha ido del domicilio, cierra la puerta con llave y déjala puesta, cierra ventanas y otras posibles entradas.
- Si has salido del domicilio, **busca un sitio seguro o concurrido** y espera la llegada de la policía o de la ambulancia.
- **Ve a un centro médico** y recuerda guardar los informes que te den tras examinarte a raíz de la situación de violencia.
- Si has sufrido una **agresión sexual** o un **abuso sexual**, ve a un centro hospitalario, donde te harán una revisión. Guarda bien la ropa que llevabas en el momento de la agresión, y no te duches, no bebas agua, no te laves los dientes ni te enjuagues, ni hagas nada que pueda destruir todo aquello que pueda ser una prueba de la agresión que has sufrido.

SI QUIERES ROMPER LA RELACIÓN

- **No manifiestes nunca al agresor la intención de romper la relación** hasta tener preparadas las condiciones básicas de seguridad para evitar una situación de riesgo en la convivencia.
- **Infórmate en los servicios sociales o en servicios especializados** (servicios de información y atención a la mujer y servicios de intervención especializada), donde podrás recibir atención psicológica y social y orientación jurídica.
- Debes tener **un sitio seguro donde ir a vivir**; si no lo encuentras, dirígete a los servicios sociales del municipio donde estés empadronada o a la policía para que te gestionen un sitio de acogida.

SI YA NO CONVIVES CON EL AGRESOR

- **NUNCA** aceptes quedar a solas con el agresor o ir a un lugar “más tranquilo” para hablar.
- Utiliza todas las **medidas de seguridad** a tu alcance (por ejemplo, servicio de alarma, cambio de cerradura de la puerta, refuerzo del cierre de las ventanas...).
- **Observa el entorno** al salir de casa y del trabajo para controlar que no esté el agresor o su vehículo.
- Utiliza el cierre centralizado del coche y, durante los trayectos, comprueba por el retrovisor que no te siguen.
- **Evita rutinas** habituales o lugares que frecuentabas con el agresor.

SEGURIDAD EN INTERNET Y LAS REDES SOCIALES

uso de telefonía fija y móvil

- **Corta toda comunicación** (mensajes, whatsapps, correo electrónico) con el agresor. No borres los mensajes recibidos, te pueden servir en el proceso judicial.
- **No respondas** a llamadas ni mensajes de números desconocidos.
- Si puedes, cambia el número de móvil y dalo solo a personas de plena confianza.
- Anota los números desconocidos y el día y hora de las llamadas, sin borrar las llamadas perdidas ni los mensajes.
- Si existe la posibilidad de que el agresor haya manipulado tu móvil, formatealo para evitar que te pueda controlar desde un programa externo.

uso de internet y las redes sociales

- Bloquea el ordenador **con contraseña**.
- **Cambia las contraseñas** de todos los servicios que tengas activos (correo, redes sociales, banca electrónica, etc.).
- **Revisa el grado de privacidad** que estás utilizando en las redes.
- Elimina o bloquea al agresor y a los contactos en común que puedan darle información.
- Si necesitas mantener el anonimato, date de baja de todos los perfiles y abre nuevos.
- Si tienes correos electrónicos o mensajes del agresor en las redes sociales, haz capturas de pantalla para poder presentarlas como prueba de la violencia.
- **No cuelgues datos personales, ni fotos ni comentarios** que indiquen exactamente dónde estás, los lugares que frecuentas, salidas y horarios, etc.

SI HAY HIJOS O HIJAS

- Explícales que **la violencia no se debe permitir nunca y que nada la justifica.**
- Explícales que, si se da una situación de violencia, **tienen que protegerse y no tienen que interferir en ella.**
- Puedes concretar una **palabra clave** para las situaciones de riesgo para que, cuando la oigan, sepan que tienen que ir a pedir ayuda.
- **Si decides marcharte, hazlo siempre con tus hijos e hijas;** eso no afectará a la obtención de la custodia de los menores.

EN CASO DE DENUNCIA

- **Puedes denunciarlo** en una comisaría de los Mossos d'Esquadra, a la Policía Local o directamente a la Fiscalía, juzgados de violencia sobre la mujer o juzgados de guardia.
- Tienes derecho a una **asistencia jurídica** del turno de oficio especializado o bien a un abogado que hayas escogido.
- En el momento en que interpongas la denuncia, los Mossos d'Esquadra harán una valoración policial de riesgo para establecer el **seguimiento y las medidas de protección policiales.**
- Una vez enviada la denuncia al juzgado competente, se iniciará el proceso judicial.



900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h

interior.gencat.cat/victimesviolencia

Teléfono:

Persona que te ha atendido:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

mossos d'esquadra
■ ■ ■ ■

900 900 120

**Contra la violència
masclista**

Atenció 24 h

112
emergències