

Recorda!

emergències
112

<http://www.gencat.cat/dirip/>





Mesures d'autoprotecció per a dones



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior,
Relacions Institucionals i Participació

mossos d'esquadra



Pensa-hi, la teva parella...

- Et truca, t'envia SMS i es posa permanentment en contacte amb tu quan no esteu junts?
- Et demana que li donis explicacions sobre on vas, amb qui vas, què hi fas?
- Et controla econòmicament? Et pregunta quant gastes i en què?
- Opina sobre la roba que portes i et demana que et canviïs quan no li agrada?

Això són estratègies de control.

- No li agrada que tinguis amigues, no vol que vegis la teva família i es molesta si estàs amb altres persones a soles?
- Algun cop t'ha menyspreat davant d'altres persones?

Aquestes actituds volen provocar l'aïllament.

- Li tens por?
- T'insulta o t'humilia?
- T'amenaça amb treure's la vida o aconseguir la custòdia dels fills i/o filles?
- Et reté documentació important com ara les llibretes bancàries, el passaport, els documents del pis, etc.?
- Tens la impressió que has d'endevinar els seus desitjos i complaure'l?
- Et coacciona dient que et retornarà al teu país d'origen?

Són accions intimidatòries.

- T'ha pegat, t'ha donat empentes?
- T'ha obligat alguna vegada a mantenir relacions sexuals?
- Ha llençat o trencat coses que eren especials per a tu?

Aquestes conductes són agressions.

Si sents que la teva parella et controla, t'aïlla, t'intimida i/o t'agredeix estàs patint violència masclista per part de la teva parella i, per tant, estàs en situació de risc.



La violència masclista en l'àmbit de la parella

Definició de violència masclista en l'àmbit de la parella

És qualsevol acció o actitud de la parella o exparella que s'imposa a una dona per subordinar-la o discriminar-la. Són violència masclista els abusos sexuals, físics, econòmics i psicològics.

La violència masclista en l'àmbit de la parella

- No té res a veure amb situacions personals (problemes a la feina, tensions familiars, etc.).
- Quan la violència comença, no s'atura, sinó que s'agreuja, i per sortir-ne es necessita ajuda.
- No pensis que has fet alguna cosa per provocar aquesta situació. Només la persona que exerceix la violència n'és la responsable.
- La violència masclista no és una qüestió privada; tens dret que t'escoltin, t'ajudin i et protegeixin.
- Demanar ajuda no et compromet a fer accions que no vulguis, però cal que estiguis informada per si de cas.



Informa'n i informa-te'n

Prepara't per reaccionar

Pensa com protegir-te i prepara't

Abans d'una agressió

- Demana ajuda als serveis d'atenció a la dona o als serveis socials del teu municipi.
- Escriu sobre les agressions que has patit i intenta recordar les dates i l'esclat de violència des del principi fins al final.
- Hi ha alguna persona que conegui la teva situació i que pugui ajudar-te?
- Demana-li que t'acompanyi a buscar informació i t'ajudi.
- Busca alguna persona de confiança a qui puguis explicar el que et passa i prepareu un pla per si has de marxar. Deixa una bossa amb el que considereu més necessari a casa seva
- Pots crear una contrasenya amb aquesta persona de confiança per a casos d'urgència.
- Tingues sempre a l'abast el més imprescindible, com ara les claus de casa, el mòbil, la targeta sanitària, targetes de crèdit o llibretes bancàries i els documents d'identitat o passaports teus i dels teus fills i/o filles, el llibre de família i, si és el cas, el permís de residència. Si cal, fes-ne còpies i deixa-les a la bossa.
- Si tens fills i/o filles, creeu un senyal que serveixi per avisar-vos que cal sortir de casa.
- Fes que els teus fills i/o filles memoritzin el **112** com a telèfon de referència en cas d'emergència.



**Si creus que pot
començar un episodi
de violència**



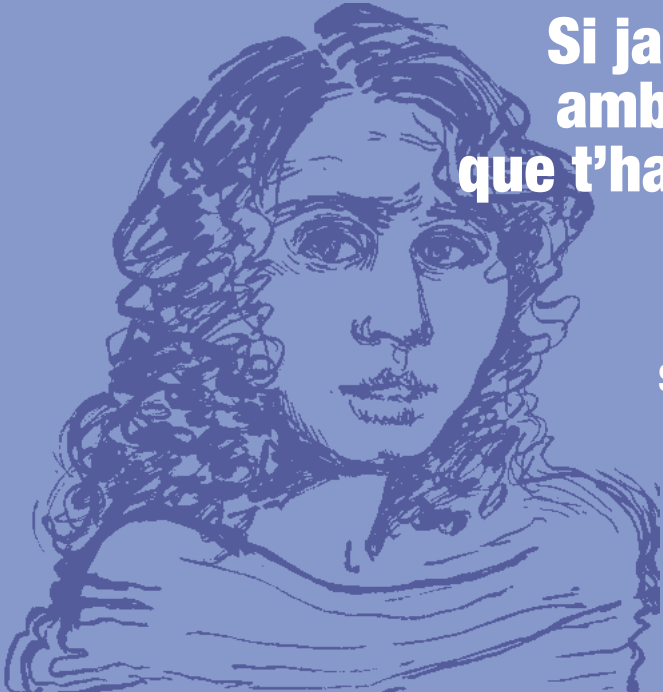
- Si estàs en perill, truca al **112**.
- Si a casa teva hi ha una habitació on et pots tancar (per exemple, el lavabo), vés-hi amb un telèfon i demana ajuda. Si no hi ets a temps, procura fer soroll, així si algú et sent podrà demanar ajuda en lloc teu.
- Mantén-te allunyada de les habitacions on hi ha objectes perillosos (per exemple, la cuina).
- De fet, el lloc més segur és l'habitació més propera a la porta del carrer, perquè pots marxar amb més facilitat.
- Si no has pogut fugir, protegeix-te les parts més vulnerables del cos (la cara, el cap i el pit).
- Fes el senyal acordat als teus fills i/o filles perquè es tanquin a una habitació o marxin a casa d'una persona de confiança que visqui a prop.



**Si s'ha produït
l'agressió**



- Si no pots sortir de casa o no et pots desplaçar a una comissaria o a un centre sanitari, truca al **112**, on t'atendran de manera urgent.
- Si pots, abandona el domicili, tant si l'agressor hi és com si ha marxat i creus que pot tornar. Busca un lloc segur mentre arriba la policia.
- Si tens lesions físiques vés a un centre mèdic perquè t'atenguin i explica'n el motiu. Demana un informe de lesions: aquest informe és important per a futures accions legals que puguis posar en marxa.
- Fins que arribi la policia no toquis res del lloc on s'ha produït l'agressió ni de tu mateixa. Conserva totes les proves: objectes trencats, roba esquinçada, senyals i ferides, etc.



**Si ja no convius
amb la persona
que t'ha maltractat**

Si tens fills i/o filles

- **NO ACCEPTIS QUEDAR AMB ELL A SOLES**, el moment de la separació és d'alt risc.
 - **EVITA DONAR LES TEVES DADES PERSONALS** (adreça del nou domicili, nou número de telèfon, etc.); facilita-les tan sols a les persones de molta confiança.
-
- Explica a l'escola el que ha passat i avisa'ls de quines són les úniques persones que poden recollir les criatures.
 - Si ell té visita amb els vostres fills i/o filles, vés-hi acompanyada o demana directament que se n'encarregui una altra persona de la teva confiança.
 - També tens l'opció de demanar la intermediació d'un punt de trobada.

Si s'han dictat mesures judicials de protecció



Recorda!

- Si incompleix l'ordre de protecció, truca al **112**.
- Si vius en el domicili habitual, pots posar un pany nou i no deixis entrar l'agressor sota cap concepte.
- Informa'n totes aquelles persones que et puguin avisar i trucar el **112** si el veuen prop del teu entorn: l'escola dels teus fills i/o filles, els veïns i veïnes, a la feina, etc.
- Porta sempre a sobre la còpia de l'ordre de protecció.
- Trencar l'ordre de protecció és un delictes, fins i tot en el cas que se t'acosti amb el teu consentiment.

emergències

112

<http://www.gencat.cat/dirip/>



Telèfon de la
comissaria

Persona
que l'ha atès

Extensió

