

NI UN DÍA MÁS CON VIOLENCIA DE GÉNERO

SI LA SUFRES O CONOCES A ALGUIEN
QUE LA SOPORTE, LLÁMANOS:

EN CASO DE URGENCIA:

092

horario 24h

LUGARES DE INTERÉS:

• Unidad contra la Violencia de Género
“Grupo Luna” *Sede Central*

Dirección:
Avenida Valdelaparra, 124 (Distrito Norte)

eMail:
violenciagenero@aytoalcobendas.org

Horario:
Servicio disponible las 24 horas del día

• Casa de la Mujer
“Clara Campoamor”

Dirección:
Málaga, 50

Teléfonos:
91 654 31 99 91 / 91 654 37 87

 **ALCOBENDAS**
Un modelo de ciudad
www.alcobendas.org



MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN PERSONAL



Ante la violencia de género,
esta es nuestra respuesta:

fin

SERVICIO DE INFORMACIÓN
Y ATENCIÓN TELEFÓNICA
012Mujer

 **ALCOBENDAS**
Un modelo de ciudad
www.alcobendas.org



- Esta Guía es una herramienta de defensa contra el maltrato.
- En ella encontrarás respuestas frente a la confusión y angustia que crea esta situación tan injusta.
- Para salir de ella, es vital que sepas qué hacer en cada momento.
- Porque contra la violencia de género, la información es protección.

¿CÓMO PROTEGERTE EN TUS ACTIVIDADES COTIDIANAS?

- ▶ Evita las rutinas al realizar la compra, ir al parque, al trabajo o lugares a los que acudas con asiduidad.
- ▶ Presta atención a las salidas y entradas del domicilio y del lugar de trabajo. Observa antes de salir o de llegar si la zona está segura.
- ▶ Intenta ir acompañada. Tus amigos y familiares seguro que entienden tu situación y harán el esfuerzo de acompañarte siempre que puedan.
- ▶ En tus trayectos, utiliza siempre lugares concurridos o frecuentados por personas y en los que exista actividad comercial o de ocio.

SI TIENES MEDIDAS JUDICIALES DE PROTECCIÓN

- ▶ Lleva contigo el documento que establece las medidas ordenadas para tu protección.
- ▶ Si hay orden de alejamiento, conviene que lo sepan tus vecinos para que te ayuden a detectar la presencia de tu agresor en el entorno de tu domicilio. Además, habla con tus compañeros de trabajo para que tengan la información suficiente como para ayudarte en caso de necesidad.
- ▶ Contacta con tu Agente Enlace encargado de tu protección tantas veces como creas necesario; sabrá asesorarte ante cualquier duda derivada de tu medida judicial.

CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO, LA INFORMACIÓN ES PROTECCIÓN

SI TIENES HIJOS, NO OLVIDES

- ▶ Informar a los profesores y responsables de su centro educativo, preferiblemente por escrito, sobre quién tiene permiso para recoger a los niños.
- ▶ Acudir siempre acompañada a las citas de entrega y recogida de los menores por su padre, o procurar que se encarguen personas de tu confianza.

EN CASO DE QUE QUIERAS VOLVER CON TU AGRÉSOR

- ▶ Si tienes alguna medida judicial de protección, comunícaselo al Juzgado de Violencia contra la Mujer y a la Policía Local.
- ▶ Si no tienes medida judicial de protección, intenta adoptar todas aquellas medidas de protección que se contienen en esta publicación.

¿QUÉ HACER CUANDO TE VA A AGREDIR?

- ▶ Llama al 092 y di con claridad tu nombre y señala el lugar en el que te encuentras.
- ▶ Busca ayuda de personas cercanas o vecinos que te protejan hasta la llegada de la Policía.
- ▶ Grita, pide auxilio y haz todo el ruido posible si la agresión es inminente.
- ▶ Alerta a tus hijos e hijas para que se protejan siguiendo las instrucciones que tú les has dado (encerrarse en habitación, etc.).
- ▶ Escapa si es posible, o refúgiate en un lugar seguro. Busca lugares con gente.

¿QUÉ HACER SI LA AGRESION SÉ HA PRODUCIDO?

- ▶ Llama al 092 y solicita la presencia de una patrulla de Policía.
- ▶ En el caso de que tu agresor no se encuentre en el domicilio, abandónalo si crees que puede volver.
- ▶ Hasta que lleguen los servicios asistenciales conserva todas las pruebas de tu agresión tales como objetos utilizados, destrozos, la ropa que vestías durante la agresión, y restos de sangre que hayan quedado en la zona en la que la agresión se ha producido.

SABER QUÉ HACER, PUEDE SALVARTE LA VIDA

¿Y DURANTE LA AGRESIÓN?

- ▶ Intenta llamar a los Servicios de Seguridad lo antes posible.
- ▶ No dejes de gritar y pedir auxilio. Algún vecino puede escucharte y llamar a la Policía.
- ▶ Protege tus zonas más vulnerables, como el rostro y la cabeza, con los brazos.

SI TE ENCUENTRAS EN UN CENTRO DE EMERGENCIAS

- ▶ No reveles el municipio, zona o ubicación del Centro de Emergencias en el que te encuentras.
- ▶ No utilices teléfonos fijos o públicos para contactar con familiares, amigos, etc.
- ▶ En el caso de que detectes la presencia del agresor o de algún familiar en el entorno del Centro de Emergencias, ponlo en conocimiento del personal lo antes posible.
- ▶ Comunica cualquier incidencia que afecte a tu seguridad o a la del resto de usuarias al personal del Centro.

UTILIZA TU ENTORNO MÁS CERCANO EN BENEFICIO DE TU PROPIA SEGURIDAD

- ▶ Infórmate de los servicios que te pueden ayudar a salir de la situación en la que te encuentras. En Alcobendas cuentas con la Casa de la Mujer y con la Unidad Contra la Violencia de Género de la Policía Local de Alcobendas.
- ▶ Habla con familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo para que conozcan tu situación y sepan qué hacer en caso de que necesites ayuda. Piensa que tu situación no es para avergonzarte.
- ▶ Enseña a tus hijos e hijas a pedir ayuda y protegerse.

SI DAS LOS PASOS ADECUADOS, PUEDES ESCAPAR DE LA VIOLENCIA

PREPÁRATE PARA REACCIONAR

- ▶ Tienes que pensar cómo y a quién pedirás ayuda.
EN CASO DE URGENCIA, LLAMA AL 092.
- ▶ En esos casos grita y haz todo el ruido que puedas para pedir ayuda. No sientas vergüenza al hacerlo.
- ▶ Intenta llevar siempre contigo tu teléfono móvil, incluso cuando estés en casa.
- ▶ Graba los teléfonos de los servicios de urgencia para realizar una llamada rápida.
- ▶ Si estás en casa, acércate a la puerta para huir.
- ▶ Si estás en la calle, busca lugares públicos donde haya gente que pueda ayudarte.
- ▶ Ten previsto un lugar al que puedas acudir si tienes que huir.
- ▶ Cuando preveas una agresión, ten preparada una bolsa o maleta pequeña con los enseres mínimos, además de tu documentación y la de tus hijos, para poder abandonar el domicilio con rapidez.

PIENSA Y PREPARA CÓMO PROTEGERTE

- ▶ Lo más seguro es huir utilizando la puerta de la calle, pero si resulta imposible, prepara una habitación con cerrojo, teléfono o ventana, que puede ser el baño en caso necesario, donde poder resguardarte y pedir ayuda.
- ▶ Retira cuchillos, armas y objetos peligrosos que pueda utilizar para agredirte.
- ▶ Si, a pesar de todas las medidas que has adoptado se produce la agresión, cúbrete la cara y la cabeza con los brazos, y extiende los brazos y las piernas hacia delante cuando te vaya a golpear.

SI NO CONVIVES CON LA PERSONA QUE TE HA MALTRATADO

- ▶ No permitas a tu agresor que acceda a tu domicilio si judicialmente tiene una prohibición para ello.
- ▶ Cambia la cerradura de tu domicilio habitual si vives en él.
- ▶ Si has cambiado de domicilio, evita dar datos a personas que no sean de tu total confianza, aunque sean familiares o amigos que hayan tenido alguna relación con tu maltratador.
- ▶ Indica a tus hijos e hijas y familiares más allegados que no den datos tuyos a nadie, sobre todo el número de teléfono, y que no abran la puerta a nadie.
- ▶ Aunque tu pareja insista en verte o ver a tus hijos e hijas, no cedas ante posibles chantajes emocionales y nunca aceptes hablar con él a solas.