

¡Recuerda!

emergències
112

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





Medidas de autoprotección para mujeres



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

mossos d'esquadra



Piénsalo, tu pareja...

- ¿Te llama, te envía SMS y se pone permanentemente en contacto contigo cuando no estáis juntos?
- ¿Te pide que le des explicaciones sobre dónde vas, con quién vas, qué haces?
- ¿Te controla económicamente? ¿Te pregunta cuánto gastas y en qué?
- ¿Opina sobre la ropa que llevas y te pide que te cambies cuando no le gusta?

Esto son estrategias de control.

- ¿No le gusta que tengas amigas, no quiere que veas a tu familia y se molesta si estás con otras personas a solas?
- ¿Alguna vez te ha despreciado delante de otras personas?

Estas actitudes quieren provocar el aislamiento.

- ¿Le tienes miedo?
- ¿Te insulta o te humilla?
- ¿Te amenaza con quitarse la vida o conseguir la custodia de los hijos y/o hijas?
- ¿Te retiene documentación importante como las libretas bancarias, el pasaporte, los documentos del piso, etc.?
- ¿Tienes la impresión que tienes que adivinar sus deseos y complacerlos?
- ¿Te coacciona diciendo que te enviará de vuelta a tu país de origen?

Son acciones intimidatorias.

- ¿Te ha pegado, te ha empujado?
- ¿Te ha obligado alguna vez a mantener relaciones sexuales?
- ¿Ha tirado o roto cosas que eran especiales para ti?

Estas conductas son agresiones.

Si sientes que tu pareja te controla, te aísla, te intimida y/o te agrede, estás sufriendo violencia machista por parte de tu pareja y, por lo tanto, estás en situación de riesgo.



La violencia machista en la pareja

Definición de violencia machista en la pareja

Es cualquier acción o actitud de la pareja o ex-pareja que se impone a una mujer para subordinarla o discriminarla. Son violencia machista los abusos sexuales, físicos, económicos y psicológicos.

La violencia machista en la pareja

- No tiene nada que ver con situaciones personales (problemas en el trabajo, tensiones familiares, etc.).
- Cuando la violencia empieza, no se detiene, sino que se agrava, y para salir de ella se necesita ayuda.
- No pienses que has hecho algo para provocar esta situación. Sólo la persona que ejerce la violencia es la responsable.
- La violencia machista no es una cuestión privada; tienes derecho a que te escuchen, te ayuden y te protejan.
- Pedir ayuda no te compromete a realizar acciones que no desees, pero es necesario que estés informada por si acaso.



Informa del caso e infórmate

Prepárate para reaccionar

**Piensa como protegerte
y prepárate**

Antes de una agresión

- Pide ayuda a los servicios de atención a la mujer o a los servicios sociales de tu municipio.
 - Escribe sobre las agresiones que has sufrido e intenta recordar las fechas y el estallido de violencia desde el principio hasta el final.
 - ¿Hay alguna persona que conozca tu situación y que pueda ayudarte?
 - Pídele que te acompañe a buscar información y te ayude.
-
- Busca una persona de confianza a quien puedas explicar lo que te pasa y preparad un plan por si te tienes que marchar. Deja una bolsa con lo que consideréis más necesario en su casa por si hiciera falta.
 - Puedes crear una contraseña con esta persona de confianza para casos de urgencia.
 - Ten siempre al alcance lo más imprescindible, como las llaves de casa, el móvil, la tarjeta sanitaria, tarjetas de crédito o libretas bancarias y los documentos de identidad o pasaportes tuyos y de tus hijos y/o hijas, el libro de familia y, si es el caso, el permiso de residencia. Si hace falta, haz copias de todo y déjalas en la bolsa.
 - Si tienes hijos y/o hijas, cread una señal que sirva para avisaros de que hay que salir de casa.
 - Haz que tus hijos y/o hijas memoricen el **112** como teléfono de referencia en caso de emergencia.



**Cuando creas
que puede
empezar un
episodio
de violencia**



- Si estás en peligro, llama al **112**.
- Si en tu casa hay una habitación donde te puedas encerrar (por ejemplo, el lavabo), ve con un teléfono y pide ayuda. Si no estás a tiempo, procura hacer ruido, así si alguien te oye podrá pedir ayuda en tu lugar.
- Mantente alejada de las habitaciones donde hay objetos peligrosos (por ejemplo, la cocina).
- De hecho, el lugar más seguro es la habitación más próxima a la puerta de la calle, porque te puedes marchar con más facilidad.
- Si no has podido huir, protégete las partes más vulnerables del cuerpo (la cara, la cabeza y el pecho).
- Haz la señal acordada a tus hijos y/o hijas para que se encierren en una habitación o se marchen a casa de una persona de confianza que viva cerca.



**Si se ha producido
la agresión**



- Si no puedes salir de casa o no te puedes desplazar a una comisaría o a un centro sanitario, llama al **112**, donde te atenderán de manera urgente.
- Si puedes, abandona el domicilio, tanto si el agresor está allí como si se ha marchado y crees que puede volver. Busca un lugar seguro mientras llega la policía.
- Si tienes lesiones físicas ve a un centro médico para que te atiendan y explica el motivo. Pide un informe de lesiones: este informe es importante para futuras acciones legales que puedas emprender.
- Hasta que llegue la policía no toques nada del lugar donde se ha producido la agresión ni de ti misma. Conserva todas las pruebas: objetos rotos, ropa rasgada, señales y heridas, etc.



**Si ya no convives
con la persona que
te ha maltratado**

Si tienes hijos y/o hijas

● **NO ACEPTES QUEDAR CON ÉL A SOLAS**, el momento de la separación es de alto riesgo.

● **EVITA DAR TUS DATOS PERSONALES** (dirección del nuevo domicilio, nuevo número de teléfono, etc.); facilítalas sólo a las personas de mucha confianza.

● Explica en la escuela lo que ha pasado y avísalos de quienes son las únicas personas que pueden recoger a las criaturas.

● Si él tiene visita con vuestros hijos y/o hijas, ve a la cita acompañada o pide directamente que se encargue de ello otra persona de tu confianza.

● También tienes la opción de pedir la intermediación de un punto de encuentro.

**Si se han dictado
medidas judiciales
de protección**



¡Recuerda!

- Si incumple la orden de protección, llama al **112**.
- Si vives en el domicilio habitual, puedes poner una cerradura nueva y no dejes entrar al agresor bajo ningún concepto.
- Informa a todas aquellas personas que te puedan avisar y llamar al **112** si lo ven cerca de tu entorno: la escuela de tus hijos y/o hijas, los vecinos y vecinas, en el trabajo, etc.
- Lleva siempre encima la copia de la orden de protección.
- Romper la orden de protección es un delito, incluso en caso de que se te acerque con tu consentimiento.

emergències

112

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



Teléfono
de la comisaría

Persona que
te ha atendido

Extensión

