

# Consejos de seguridad ante el riesgo de sufrir una agresión

## Mujeres sin orden de protección

Si sufres violencia de género y aún no has salido de la situación y continúas conviviendo con el agresor, debes tener preparado un plan de seguridad para protegerte o poder escapar de una posible agresión.

Si ves amenazada tu seguridad y/o la de personas con las que convivas:

**1.** Cuando se produzca o creas que se puede producir una agresión:

- Intenta no estar en lugares en los que el agresor pueda acceder a objetos peligrosos. Igualmente intenta estar siempre cerca de la puerta del espacio en el que estéis.
- Procura permanecer en una habitación fuera del alcance del agresor y cercana a la puerta de la calle con el fin de facilitarte la salida del domicilio.
- Si puedes, refúgiate con tus hijas/os en casa de un vecino/a.
- Cierra todas las entradas si el agresor ha salido del lugar.

**2.** Inventa un lenguaje de signos o señales que te permitan comunicar a tus hijas/os el momento en el que deben salir del domicilio familiar y acudir a casa de un vecino/a donde puedan refugiarse y pedir ayuda.

**3.** Pon en conocimiento de algún/a vecino/a de tu confianza tu situación y pídele que llame a la policía en el momento en que oiga cualquier suceso violento en el domicilio familiar.

**4.** Piensa en el domicilio de algún/a amigo/a o familiar en donde refugiarte hasta que no exista riesgo y puedas regresar a tu domicilio. Si no cuentas con ninguna persona que pueda ayudarte, localiza con anterioridad la dirección y el teléfono de los servicios de atención a mujeres víctimas de violencia de género donde podrás pedir ayuda.

**5.** Enseña a tus hijos/as a marcar el Teléfono de emergencias (062,092 y/o 112) donde podrá solicitar el auxilio de la Policía, Guardia Civil, Servicios Médicos de Urgencias,...

**6.** Ten siempre a mano, en una misma bolsa o maleta:

- Documento Nacional de Identidad (Tarjeta de Residencia o Pasaporte si eres extranjera). También de tus hijos/as o personas dependientes.

Tratamientos farmacológicos necesarios para ti y ellos/as.

- Un juego de llaves de reserva del domicilio y del coche.

- Un juego de ropa para ti y tus hijos/as.

- Cartilla o Tarjetas sanitarias.

- Agenda de Teléfonos en la que debes incluir todos los teléfonos de amigos/as o familiares que puedan apoyarte así como los números de teléfonos de Emergencias y Servicios Sociales.

- Contrato de compra-venta o arrendamiento de la vivienda.

- Libro de familia.

- Denuncias e Informes médicos de agresiones anteriores.

- Libreta, Talonario y/o Tarjeta bancarias.

- Documentos que acrediten los ingresos y los gastos familiares.

Incluso puedes dejar algunas de estas pertenencias en casa de alguien de tu confianza.

**7.** Ten en cuenta que es conveniente que cuentes con una cantidad de dinero que te permita hacer frente a los gastos tuyos y de tus hijos/as. Si es posible ten una pequeña cantidad de dinero ahorrada y una cuenta propia.

**8.** Si tu teléfono graba los últimos números marcados, cuando realices alguna llamada pidiendo información o ayuda en relación con la situación de maltrato, ten la preocupación de marcar posteriormente un número de teléfono que no infunda sospechas al agresor, el de unos amigos o familiares, para evitar que el agresor descubra el número al que realmente has llamado.

Puedes recibir información y orientación llamando al **012 mujer**, acudiendo a **Servicios Sociales de tu municipio** o acudiendo al **Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de tu municipio o mancomunidad**.

## Mujeres con orden de protección

Cuando el agresor incumpla o creas que puede incumplir la orden de protección:

1. Si el incumplimiento se incumple en tu domicilio sigue las pautas del plan de seguridad anterior.
2. Memorizar la vestimenta del agresor para facilitar su localización.
3. Informa a vecinos/as de tu confianza de tu situación, para que te avisen si le ven por la zona.
4. Si se produce en la vía pública entra en el lugar más próximo en el que se encuentren otras personas, llama la atención de los viandantes. Nunca huyas a un lugar en el que te encuentres sola. Si vas en coche llama por teléfono a guardia civil y dirígete al dispositivo de fuerzas de seguridad más cercano.
5. Llama al 062, 092, 112 o marca el teléfono de ATENPRO en caso de que cuentes con él, y espera a que acuda la policía en tu auxilio.

## Medidas de seguridad generales

En tu domicilio y vida cotidiana:

- Cambia la cerradura de tu domicilio habitual.
- No le dejes entrar, sea cual sea el motivo de su visita.
- Conserva una copia de la OP y llévala siempre contigo.
- Llama a la policía en cualquier momento que se incumpla la OP, y piensa en alternativas en caso de que no te respondan en seguida.
- Denuncia al Juzgado de Guardia cualquier transgresión de la misma (o a la Guardia Civil).

- No hagas tú la entrega y recogida de los/as menores para el régimen de visitas, y que se haga siempre fuera de casa.
- Guarda los mensajes y llamadas que te realice.
- Lleva siempre dinero.
- Si te sigue por la calle coge un taxi y pídele que te lleve a comisaría, no a tu domicilio.
- Ten siempre el teléfono móvil cargado y a mano.

En tu trabajo:

- Informa de la existencia de la OP y solicita la colaboración en caso de que él llame o acuda al centro.
- Si puedes solicitar cambio de centro de trabajo y/o horario, asegúrate de que se garantice la confidencialidad de los mismos.
- Ten preparado un plan para la salida del trabajo, intenta ir acompañada en los trayectos hacia el centro y cambiar las rutas que realizas.
- Mantén una copia de la OP en el lugar de trabajo.
- Entrega al personal de seguridad y amistades una foto del agresor.

En el centro escolar de tus hijos/as:

- Informa a la Dirección de la situación y de la existencia de la OP.
- Pide al centro que sólo se te entreguen a ti al finalizar la jornada escolar.
- Informa, si no puedes ir tú, a qué persona deben entregárselos, siempre con autorización escrita y firmada por ti.