

PARA MEJORAR LA SEGURIDAD DE TUS HIJAS E HIJOS

- Debes explicarle a tu hijo/a que no es causante de la situación de violencia
- Explícale que lo más importante es que esté a salvo, y que no debe intentar salvar a su madre enfrentándose al agresor
- Enséñale que si hay un incidente violento, debe salir de la habitación donde esté sucediendo la agresión. Elige con tus hijos/as un lugar seguro de la casa donde pueden ir, preferiblemente que tenga una puerta con pestillo
- Asegúrate de que sus hijos/as saben tu nombre completo, así como la dirección y el número de teléfono
- Enseña a sus hijos/as a pedir ayuda. Asegúrate de que saben el número de emergencias y de la policía, explícales que no deben llamar a la vista del agresor. Pueden hacerlo desde la calle o desde casa de algún vecino/a
- Practica con ellos/as la llamada de socorro. Un ejemplo sería:

Mi nombre es _____. Tengo ____ años. Alguien está maltratando a mi madre. Necesitamos ayuda, envíen a la policía. La dirección es _____
El número de teléfono es _____

- Si llaman desde casa, luego deben dejar el teléfono descolgado. Si la policía devuelve la llamada, el peligro podría aumentar
- Elige con tus hijos/as un lugar fuera de la casa donde puedan ir en caso de peligro. Así podrán encontrarse cuando el peligro termine

**DÉJANOS ESCUCHARTE
DÉJANOS AYUDARTE**

TELÉFONOS DE INTERÉS

EMERGENCIAS:

Teléfono de emergencias	112
Teléfono de emergencias sanitarias	061

FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD:

Policía Nacional	091
Policía Local	092
Guardia Civil	062

ATENCIÓN A LA VÍCTIMA:

Oficinas de atención a las víctimas del delito (OAVD)*

Valencia	961 927 154
Castellón	964 621 686
Alicante	965 935 714

*Teléfonos de las oficinas de las capitales de provincia que atienden 24 horas. Para saber más de la red (OAVD). <http://oficinavictimas.gva.es/va/telefonos-de-la-red-de-oficinas>

ATENCIÓN A LA MUJER:

Teléfono de atención a las víctimas de malos tratos	016
Centro mujer 24 horas	900 580 888

Ten en cuenta que este folleto puede comprometer tu seguridad, consérvalo en un lugar seguro o deshazte de él después de leerlo.

ESPACIO SEGURO

Y LIBRE

DE VIOLENCIA
DE GÉNERO



RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

Aunque no puedas controlar las reacciones violentas de tu (ex) pareja, sí que puedes aumentar tu seguridad y la de tus hijos/as, mediante unas pautas de seguridad. Resulta recomendable que reflexiones sobre la información que se te adjunta, así sabrás como actuar en caso de necesidad.

Medidas de Seguridad Básicas

- Piensa dónde irías en caso de peligro.
Recuerda que puedes llamar al **112** desde cualquier teléfono móvil, aun bloqueado o sin crédito, o teléfonos públicos sin dinero, y el servicio se ofrece en varios idiomas.
- Procura no estar sola, ni en tu domicilio, ni fuera de él.
- Trata de llevar siempre un teléfono móvil.

En el Hogar

- Asegúrate de que no haya armas u objetos peligrosos al alcance del agresor.
- Concreta una señal con algún vecino/a en quien confíes para que, en caso de peligro, puedan llamar a la policía.
- Evita las discusiones con el agresor en las habitaciones sin salida a la calle y en los lugares de mayor riesgo, donde pueda haber armas u objetos punzantes, como en la cocina o en el garaje.
- Si prevés una agresión intenta no alejarte de la puerta de salida, haz el mayor ruido posible y si no puedes evitar el ataque, intenta ser el blanco más pequeño posible (protegiéndote con los brazos la cabeza).

Por si Tuvieses que Abandonar la Casa

Debes tener preparado

- Un bolso con ropa y efectos personales, tanto tuyos como de tus hijos/as.
- Copia de las llaves de casa y del coche.
- Medicamentos importantes.
- Una cuenta en un banco que sólo conozcas tú y donde puedes ir ingresando dinero. Pídele al banco que no te envíe estados de cuenta por correo postal.
- Listado de teléfonos de interés: familiares, colegios, médicos, lugares donde alojarse, etc.

Debes tener localizados

- Documentos personales tuyos y de tus hijos/as: DNI, pasaportes, libro de familia, permiso de residencia, certificados de nacimiento, tarjetas sanitarias, permiso de conducir, diploma escolares, etc.
- Documentos de la casa: escrituras o recibo de alquiler, seguros, hipoteca, etc.
- Informes médicos, partes de lesiones y medicamentos que os estéis tomando.
- Tarjetas de crédito, dinero en efectivo.
- Otros documentos: documentación del coche, del seguro, denuncias previas, sentencia de separación/-divorcio, orden de protección, etc.
- Una fotografía del agresor, para poder enseñar en caso de necesidad, a la policía, los vecinos/as, compañeros/as de trabajo, etc.

Conviene dejar una fotocopia de estos documentos a algún familiar o amigo de tu confianza

Cuando vayas a abandonar la casa

- No debes decirle a tu pareja tus planes, ni darle indicios que puedan hacerle suponerlos.
- No tomes tranquilizantes, ni medicamentos que puedan disminuir tu capacidad de reacción.
- Intenta salir cuando él no esté en casa y lejos de sus horas habituales de llegada, para evitar encontrarlo en la calle o en el edificio.
- Si no te sientes segura, llama a la policía.
- Acuérdate de coger tus efectos personales y todos los documentos importantes.

Si el Agresor Ya No Vive Contigo

- Cambia las cerraduras de casa y, si se puede acceder fácilmente a tus ventanas, ponles cerraduras.
- Si tu puerta no tiene mirilla instala una.
- Píde a los vecinos y vecinas que llamen a la policía si ven al agresor dirigiéndose a tu casa.
- Explica a tus hijos e hijas que deben avisarte cuando alguien llama a la puerta, y no deben abrir salvo que se lo digas.
- Considera instalar en la puerta de tu casa, un sistema de iluminación de los que se encienden cuando alguien se acerca.