

PER A MILLORAR LA SEGURETAT DE LES TEUES FILLES I DELS TEUS FILLS

- ☐ Has d'explicar als teus fill/es que no són la causa de la situació de violència
- ☐ Explica'ls que el més important és que estiguen fora de perill, i que no han d'intentar salvar la seua mare enfrontant-se a l'agressor
- ☐ Ensenya'ls que si hi ha un incident violent, han d'eixir de l'habitació on estiga succeint l'agressió. Tria amb els teus fills/es un lloc segur de la casa on poden anar, preferiblement que tinga una porta amb forrellat
- ☐ Assegura't que els teus fills/es saben el teu nom complet, així com l'adreça i el número de telèfon
- ☐ Ensenya als teus fills/es a demanar ajuda. Assegura't que saben el número d'emergències i de la policia, explica'ls que no han de telefonar a la vista de l'agressor. Poden fer-ho des del carrer o des de casa d'algun veí o veïna
- ☐ Practica amb ells/es la telefonada de socors. Un exemple seria:

El meu nom és _____. Tinc ____ anys. Algú està maltractant la meua mare. Necessitem ajuda, envien la policia. L'adreça és _____. El número de telèfon és _____.

- ☐ Si telefonen des de casa, després han de deixar el telèfon despenjat. Si la policia retorna la telefonada, el perill podria augmentar.
- ☐ Tria amb els teus fills/es un lloc fora de la casa on puguin anar en cas de perill. Així podran trobar-se quan el perill acabe

**DEIXA'NS ESCOLTAR-TE
DEIXA'NS AJUDAR-TE**

TELÈFONS D'INTERÉS

EMERGÈNCIES:

Telèfon d'emergències	112
Telèfon d'emergències sanitàries	061

FORCES I COSSOS DE SEGURETAT:

Policia nacional	091
Policia local	092
Guàrdia civil	062

ATENCIÓ A LA MATA:

Oficines d'atenció a les víctimes del delictes (OAVD)*

València	961 927 154
Castelló	964 621 686
Alacant	965 935 714

*Telèfons de les oficines de les capitals de província que atenen 24 hores. Per a saber més de la xarxa (OAVD). <http://oficinavictimas.gva.es/va/telefonos-de-la-red-de-oficinas>

ATENCIÓ A LA DONA:

Telèfon d'atenció a les víctimes de maltractament	016
Centre Dona 24 hores	900 580 888

Tingues en compte que aquest fullet pot comprometre la teua seguretat, conserva'l en un lloc segur o desfés-te'n després de llegir-lo.

ESPAI SEGUR

ILLIURE

**DE VIOLÈNCIA
DE GÈNERE**



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública



RECOMANACIONS DE SEGURETAT

Encara que no pugues controlar les reaccions violentes de la teua (ex) parella, sí que pots augmentar la teua seguretat i la dels teus fills/es, mitjançant unes pautes de seguretat. Resulta recomanable que reflexiones sobre la informació que se t'adjunta, així sabràs com actuar en cas de necessitat.

Mesures De Seguretat Bàsiques

- ☐ Pensa on aniries en cas de perill
Recorda que pots telefonar al 112 des de qualsevol telèfon mòbil, fins i tot bloquejat o sense crèdit, o telèfons públics sense diners, i el servei s'ofereix en diversos idiomes
- ☐ Procura no estar sola, ni en el teu domicili, ni fora d'aquest
- ☐ Tracta de portar sempre un telèfon mòbil

A Casa

- ☐ Assegura't que no hi haja armes o objectes perillosos a l'abast de l'agressor
- ☐ Concreta un senyal amb algun veí o veïna en qui confies perquè, en cas de perill, puguin telefonar a la policia
- ☐ Evita les discussions amb l'agressor a les habitacions sense eixida al carrer i en els llocs de major risc, on pugua haver-hi armes o objectes punxants, com en la cuina o en el garatge
- ☐ Si preveus una agressió, intenta no allunyar-te de la porta d'eixida, fes el soroll més gran possible i si no pots evitar l'atac, intenta ser el blanc més xicotet possible (protegint-te amb els braços el cap)

Per Si Hagueres D'abandonar La Casa

Has d'haver preparat

- ☐ Una bossa amb roba i efectes personals, tant els teus com els dels teus fills/es
- ☐ Còpia de les claus de casa i del cotxe
- ☐ Medicaments importants
- ☐ Un compte en un banc que només conegues tu i on pugues anar ingressant diners. Demana al banc que no t'envie estats de comptes per correu postal
- ☐ Llista de telèfons d'interés: familiars, col·legis, metges, llocs on allotjar-te, etc.

Has de tenir localitzats

- ☐ Documents personals teus i dels teus fills/es: DNI, passaports, llibre de família, permís de residència, certificats de naixement, targetes sanitàries, permís de conduir, diplomes escolars, etc.
- ☐ Documents de la casa: escriptures o rebut de lloguer, assegurances, hipoteca, etc.
- ☐ Informes mèdics, comunicats mèdics de lesions i medicaments que us estigueu prenent
- ☐ Targetes de crèdit, diners en efectiu
- ☐ Uns altres documents: documentació del cotxe, de l'assegurança, denúncies prèvies, sentència de separació/divorci, ordre de protecció, etc.
- ☐ Una fotografia de l'agressor, per a poder ensenyar-la en cas de necessitat, a la policia, als veïns i veïnes, companys/es de treball, etc.

Convé deixar una fotocòpia d'aquests documents a algun familiar o amic de la teua confiança

Quan hages d'abandonar la casa

- ☐ No has de dir-li, a la teua parella, els teus plans, ni donar-li indicis que puguin fer que els detecte
- ☐ No prengues tranquil·litzants, ni medicaments que puguin disminuir la teua capacitat de reacció
- ☐ Intenta eixir quan ell no estiga a casa i lluny de les seues hores habituals d'arribada, per a evitar trobar-te'l al carrer o per l'edifici
- ☐ Si no et sents segura, telefona a la policia
- ☐ Recorda't d'agafar els teus efectes personals i tots els documents importants

Si L'agressor Ja No Viu Amb Tu

- ☐ Canvia els panys de casa i, si es pot accedir fàcilment a les finestres, posa-hi panys
- ☐ Si la teua porta no té espillera, instal·la'n una
- ☐ Demana als veïns i veïnes que telefonen a la policia si veuen l'agressor adreçant-se a ta casa
- ☐ Explica als teus fills/es que han d'avisar-te quan algú toca a la porta, i no han d'obrir llevat que els ho digues
- ☐ Considera instal·lar a la porta de casa un sistema d'il·luminació que s'encenga quan algú s'acoste