



VIOLENCIA DE GÉNERO

MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Índice

Índice	2
Medidas de autoprotección contra la violencia de género	3
Planifica tu seguridad	3
Medidas de prevención fuera del domicilio	4
Medidas de seguridad en casa	5
Seguridad en internet y redes sociales	5
¿Qué hacer si ves al agresor?	6
Si tienes hijos	6
¿Cómo actuar en caso de agresión?	7
Durante la agresión:	7
Después de la agresión:	7
Derecho a denunciar	7
Recursos de ayuda	8

MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género es una problemática que afecta a muchas mujeres, y es especialmente preocupante en el caso de aquellas que tienen alguna discapacidad, ya que pueden enfrentarse a barreras adicionales para protegerse y buscar ayuda.

La violencia de género incluye cualquier tipo de agresión física, psicológica, sexual o económica ejercida contra una mujer por el mero hecho de ser mujer.

Esta violencia no es culpa de la víctima, y no existen excusas que la justifiquen. Si te encuentras en esta situación, es importante saber que tienes derecho a recibir ayuda y protección

Planifica tu seguridad

Tener un plan de seguridad puede ayudarte a protegerte en caso de riesgo. Algunas recomendaciones incluyen:

- **Habla con personas de confianza:** Informa a amigos, familiares o vecinos sobre tu situación para que puedan ayudarte si es necesario.
- **Prepara un kit de emergencia. Este debe incluir:**

Documentos importantes: DNI, tarjeta sanitaria, libros de familia, etc.

- Llaves de la casa y del coche.
 - Medicinas y productos de higiene personal.
 - Ropa básica para ti y tus hijos.
 - Dinero y tarjetas bancarias.
-
- Identifica lugares seguros. Piensa en lugares a los que puedas ir si necesitas salir de casa, como casas de amigos o familiares, comisarías o centros de ayuda.

Medidas de prevención fuera del domicilio

Cuando estás fuera de casa, es importante mantener ciertas precauciones para minimizar los riesgos:

- **Lleva siempre un teléfono móvil contigo.** Asegúrate de que esté cargado y de tener los números de emergencia (112, 091, 062) guardados.
- **Presta atención a tu entorno.** Observa si hay algo sospechoso en tus trayectos habituales, como ir al trabajo o al colegio de tus hijos.
- **Evita zonas poco iluminadas o solitarias.**
- **Aparcar en lugares seguros y bien iluminados.**
- **Cambia las rutinas.** Procura variar tus horarios y trayectos para que sean menos predecibles.
- **Si vas a coincidir con el agresor, pide ayuda.** Pide a alguien de confianza que te acompañe y avisa a la policía si es necesario.

Medidas de seguridad en casa

Tu hogar debe ser un lugar seguro, algunas recomendaciones son:

- **Refuerza la seguridad de tu vivienda.** Cambia las cerraduras, instala mirillas con buena visibilidad y asegurar puertas y ventanas.
- **Antes de abrir la puerta, verifica quién está afuera.** Si no conoces a la persona, no abras.
- **Habla con tus vecinos.** Pídeles que te avisen si ven al agresor cerca de tu casa.
- **Ten una señal con alguien cercano.** Establece un código secreto/clave con una amiga o vecina para que llame a la policía en caso de peligro.
- **Evita guardar objetos peligrosos en lugares accesibles.** Mantén cuchillos u otros objetos potencialmente peligrosos fuera del alcance en caso de emergencia.

Seguridad en internet y redes sociales

Hoy en día, muchas agresiones también ocurren a través de internet. Protege tu privacidad:

- **Bloquea al agresor.** En redes sociales, correo electrónico y cualquier otra plataforma.
- **Cambia tus contraseñas.** Hazlo para todos los servicios que uses.
- **Revisa la configuración de privacidad.** Asegúrate de que solo personas de confianza puedan ver tu información.
- **Evita compartir datos personales.** No publiques tu ubicación o actividades.
- **Guarda pruebas.** Haz capturas de pantalla de mensajes o correos que puedan ser útiles como evidencia.

¿Qué hacer si ves al agresor?

En la calle: Busca rápidamente un lugar concurrido y pide ayuda. Si estás sola, llama la atención de personas cercanas o entra en un establecimiento seguro.

En el coche: No detengas el vehículo. Conduce hacia un lugar seguro, como una comisaría o la casa de un familiar.

En casa: Busca refugio en una habitación con cerrojo y llama a la policía. Si no puedes encerrarte, grita desde una ventana para pedir ayuda.

Si tienes hijos

La seguridad de los hijos también es una prioridad:

- **Explícales que la violencia nunca debe permitirse.** Ayúdales a entender que ninguna situación justifica la agresión.
- **Protégelos en situaciones de peligro.** Indícales que no deben participar en una situación violenta y que deben buscar un lugar seguro.
- **Establece una palabra clave.** Utiliza una palabra especial que les indique cuándo deben ir a pedir ayuda o refugiarse.
- **Si decides marcharte, llévatelos contigo.** Esto no afectará tus derechos de custodia y garantizará su protección.
- **Educa sobre cómo pedir ayuda.** Enséñales a comunicarse con personas de confianza, vecinos o a llamar a emergencias.

¿Cómo actuar en caso de agresión?

Durante la agresión:

Llama al 112 para pedir ayuda.

Si puedes, sal del lugar de inmediato.

Si no puedes salir, refúgiate en una habitación segura (con pestillo).

Grita para alertar a los vecinos y evitar que el agresor continúe.

Después de la agresión:

Busca un lugar seguro.

Llama a la policía y describe lo ocurrido.

Acude a un centro médico para recibir atención.

Conserva cualquier evidencia de la agresión, como ropa o mensajes.

Derecho a denunciar

Tienes derecho a denunciar cualquier agresión. Puedes hacerlo en:

- Comisarías de policía.
- Juzgados de guardia o especializados en violencia de género.
- Servicios sociales.

Cuando denuncies, recibirás ayuda jurídica, psicológica y social. Además, la policía valorará el nivel de riesgo para ofrecerte protección.

Recursos de ayuda

Teléfono de emergencias: 112.

Líneas de ayuda: Servicios locales de atención a la mujer.

Centros de acogida: Refugios seguros para mujeres y sus hijos.

Recuerda: no estás sola. Hay personas y organizaciones dispuestas a ayudarte a superar esta situación y a recuperar tu vida.