

CONSEJOS GENERALES

- 1.** Ante un ataque inminente, si puedes, llama a la Policía para que te proteja (112 y Policía Local y Nacional: 092 y 091)
- 2.** Una vez ocurrida la agresión, cuéntaselo a una persona de confianza y solicita su ayuda.
- 3.** Si tienes lesiones físicas o psíquicas, acude a un Centro Médico. Explica el origen de las lesiones y solicita copia del informe médico.
- 4.** Si no tienes lesiones que requieran asistencia sanitaria, acude a los Servicios Sociales de tu municipio donde te asesorarán y facilitarán ayuda gratuita: psicológica, jurídica, económica, de alojamiento...
- 5.** Si necesitas protección, solicita una Orden de protección, a poder ser, en la Policía y, si no, en el juzgado, fiscalía, Servicios de Asistencia a la Víctima, servicios sociales o asistenciales. Te facilitarán un formulario y una vez lo hayas cumplimentado será remitido inmediatamente al Juzgado. Éste te llamará a declarar a ti y al agresor y, en su caso, adoptará medidas contra éste para tu protección.
- 6.** Es muy importante que estés debidamente asesorada cuando vayas a declarar en la Policía o en el Juzgado; solicita hacer uso del servicio gratuito de asistencia letrada 24 horas.
- 7.** Si tienes problemas de visión, auditivos, de movilidad u otra discapacidad, comunica tal circunstancia (mediante llamada, fax, e-mail, mensaje corto...) al servicio al que quieras acudir, a fin de que te ayuden en el traslado, te acompañen, te faciliten un intérprete de lengua de signos, etc.
- 8.** Si eres extranjera con o sin documentación sigue los pasos de esta guía. Tienes derecho a acceder de forma gratuita a la asistencia sanitaria, asistencia letrada y a los servicios de urgencia. Para acceder al resto de las ayudas, si no lo has hecho ya, solicita el empadronamiento en el Ayuntamiento.
- 9.** Para más información tienes a tu disposición las 24 horas del día el servicio de información y asesoramiento telefónico gratuito 016.

QUÉ HACER SI ESTÁS SIENDO AGREDIDA

- 1.** Si puedes, llama a la Policía para que te proteja (112, 092 y 091) o vete a la comisaría más próxima y pide ayuda.
- 2.** Concierta con tus vecinas y vecinos, amistades o familiares próximos una señal para que llamen a la Policía cuando necesites ayuda.
- 3.** Si el ataque es inevitable, procura convertirte en un blanco pequeño. Protégete con los brazos la cara y la cabeza.
- 4.** Abre puertas y ventanas y haz todo el ruido posible. Pide socorro.
- 5.** Enseña a tus hijos e hijas a conseguir ayuda y protegerse cuando comiencen los episodios violentos.
- 6.** Registra las situaciones de violencia vividas, con fechas, detalles, testigos, número o datos de identificación de las y los policías y médicos que te asistieron.
- 7.** Guarda todas las pruebas de la violencia: ropa rota o ensangrentada, objetos destruidos, armas, etc. Si puedes, toma fotografías de las lesiones.
- 8.** Si tú o tus hijas e hijos sois víctimas de malos tratos, tenéis derecho a dejar la casa, sin que se considere abandono de familia. No obstante, es conveniente que presentes demanda de separación o medidas provisionales en el Juzgado antes de que pasen 30 días desde que dejas tu domicilio.

QUÉ HACER SI QUIERES IRTE DE CASA

- 1.** Puedes solicitar en el Juzgado el alejamiento del agresor. No obstante, si has decidido irte de casa, infórmate previamente en los Servicios Sociales y pide a alguien de confianza que te acompañe en la huida.
- 2.** Elige un momento en el que la situación esté tranquila. Procura que el agresor no esté en casa y si está, esgrime razones verosímiles para abandonar la casa sin levantar sospechas.
- 3.** No des información ni pistas que puedan alertar al agresor.

4. No tomes tranquilizantes, salvo aquellos que te haya prescrito tu médico o médica. Necesitas estar alerta y lúcida para pensar y decidir.

5. Intenta llevar contigo todo el dinero que puedas y los siguientes objetos: DNI, libro de familia, permiso de trabajo y pasaporte si eres extranjera, cartilla de la Seguridad Social o tarjeta sanitaria, documentos bancarios y tarjetas de crédito, certificados médicos y medicinas habituales, contrato de arrendamiento o escrituras de propiedad, expedientes académicos tuyos y de tus hijos e hijas, llaves, agenda con teléfonos útiles, así como documentación útil para un posible procedimiento judicial: nóminas, recibos de gastos de alquiler, teléfono, seguros, supermercado, escolaridad, justificantes de gastos derivados de la agresión como desplazamientos, consultas médicas, adquisición de medicamentos, etc.

6. Si no has tenido tiempo para recoger dichos objetos y te da miedo volver sola, pide a la Policía que te acompañe.

QUÉ HACER EN EL MOMENTO DE LA SEPARACIÓN

1. Si judicialmente se prohíbe que el agresor resida o se aproxime al domicilio familiar, cambia la cerradura inmediatamente. Solicita a tu compañía telefónica, a poder ser por escrito, el cambio de número de teléfono y la confidencialidad de tus referencias.

2. Informa de tu situación a la mayor cantidad de personas en tu entorno (familia, amistades, trabajo...).