

إذا كنت في المنزل

- عند دخول المنزل والخروج منه، انتبهي وتحققي من محيط منزلك.
- قومي بإجراءات أمنية: تغيير قفل الباب، رؤية جيدة لقفل الباب، إلخ.
- قومي بتغيير أرقام الهواتف الخاصة بك واطلبي من الشركة عدم نشرها في دليل الهاتف.
- قبل فتح الباب، تحققي من المتصل، إذا لم تريه بوضوح فلا تفتحي الباب.
- لا تفتحي أبداً الباب للمعتدي وأخبري من هم تحت رعايتك أو الأشخاص الذين هم معك في المنزل.
- أخبري الأشخاص الذين تتقين بهم، وخاصة الجيران، بوضعك، حتى يتمكنوا من تحذيركي إذا رأوا المعتدي يحوم حول منزلك.
- اتفقي مع صديقة أو جارة أو قريبة، أين تذهبين إذا كان عليك مغادرة المنزل بشكل عاجل.
- اتفقي مع إحدى الجارات على إشارة واضحة لاستدعاء الشرطة.
- حضري، في حالة اضطرارك للمغادرة على عجل، حقيبة بها: الوثائق (الدفتر أو البطاقة الصحية الخاصة بك ومن تحت رعايتك، بطاقة الهوية وجواز السفر، تصريح الإقامة، الدفتر العائلي، البطاقات البنكية ودفاتر الإيداع، عقود السكن ووثائق الانقصال أو الطلاق والسندات والتقاير الطبية ومفاتيح المنزل والسيارة والأدوية المعتادة (إلخ).

إذا كنت خارج المنزل

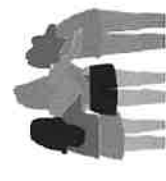
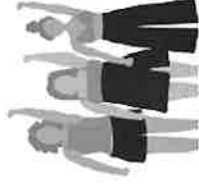
- احملي دائماً هاتفاً نقلاً معك.
- قومي بحفظ أرقام الطوارئ (062، 091، اتصل آلي).
- انتبهي إلى النقلات الروتينية وأوقات الدخول والخروج من العمل، ومدرسة الأطفال، إلخ.
- إذا تشاركت السيارة مع المعتدي، قومي بتغيير أرقامها. قبل الصعود والنزول من السيارة، انظري حولك فربما ترين المعتدي.
- قومي دائماً بتفعيل الإغلاق الآلي للأبواب. لا تركزي سيارتك في أماكن سيئة الإضاءة أو قليلة الحركة.
- إذا كنت تعلمين أن هناك إمكانية التفتك بالمعتدي (أماكن الانتقاء، الإجراءات القانونية المشتركة، إلخ)، اطلبي من أحد أفراد العائلة أو شخص موثوق به بمرافقتك. وقومي بإخبار الشرطة بهذا الوضع حتى تستطيع تحديد تدابير الحماية المناسبة.
- احملي معك دائماً نسخة من وثيقة الإجراءات القضائية للحماية.

إذا كان بينكما أولاد قاصرون

- عند تبادل القاصرين، حاولي دائماً أن تكوني مصحوبة بأشخاص تتقين بهم.
- قومي بإبلاغ المدرسة شخصياً وكتابياً بمن لديه الإذن بأخذ الأبناء القصر.
- علمي القاصرين حماية أنفسهم وطلب المساعدة، ونبههم بعدم فتح الباب أو إعطاء معلومات عبر الهاتف أو للأشخاص دون موافقتك.
- راجعي مع القاصرين المعلومات التي يشاركونها على شبكاتهم الاجتماعية، بالإضافة إلى إعدادات الخصوصية لذلك المواقع.
- حتى وإن أصر شريكك على رؤيتك أو رؤية القصر، فلا تستلمي لأي ابتزاز عاطفي محتمل ولا توافقي أبداً على التحدث معه على أفراد.
- أخبري القاصرين ومن هم تحت رعايتك بعدم فتح الباب أو إعطاء معلومات عبر الهاتف.

إذا كان المعتدي متواجداً في المنزل

- خذي الهاتف وذهبي إلى غرفة آمنة حيث يمكنك الإغلاق على نفسك والاتصال بالشرطة أو الحرس المنزلي. إذا لم يكن لديك الوقت، اذهبي إلى النافذة واصرخي. اتفقي مع القاصرين على إشارة ليغلقوا على أنفسهم أو يخرجوا لطلب المساعدة.
- ابتعدي عن المطبخ والغرف التي توجد بها أشياء خطيرة.



الإجابة على هذه الأسئلة من مصطلحك:

- هل ستعودين إلى شركاك إذا تغيرت أي من الظروف في علاقتك معه؟
- بعد مرور فترة من الزمن هل تعتقدين أن المشكلة "لم تكن بهذا القدر"؟
- هل فكرت يوماً في أنه يجب عليك منح شركاك فرصة "أخرى"، أو هل طلب منك شركاك منحها فرصة "أخرى"، واعدًا إياك بالتغيير؟
- هل فكرت أن ندمه هذه المرة صادق حقاً؟
- هل تشعرين بالذنب لاضطرارك على إبعاد الأطفال عن والدهم؟
- هل تشعرين أن من حولك يضغطون عليك أو ينصحونك بالعودة لشركاك؟
- هل تعتقدين أنك لن تكوني قادرة على المضي قدماً بمفردك، أو أنك لن تتمكني من رعاية القاصرين بشكل صحيح بدون دعم شركاك؟
- هل تتناكبي في بعض الأحيان مشاعر الوحدة ما يدفعك للعودة إلى شركاك حياتك؟

→ إذا أجبت بنعم على واحد أو أكثر من هذه الأسئلة يمكن الاعتبار أنك معرضة لخطر تخطي تدابير الحماية الذاتية في أي وقت.

أرقام هاتف الطوارئ

☎ 016 (هاتف معلومات للمرأة)

☎ 012 امرأة (رقم هاتف المعلومات التابع لمنطقة كاستيا وليون - Junta de Castilla y León -

☎ 112 (الطوارئ)

☎ 062 (الحرس المدني)

☎ 091 (الشرطة الوطنية الإسبانية)

☎ 092 (الشرطة المحلية)

الحماية الذاتية من العنف ضد المرأة



Contra la violencia de género
Servicios Sociales de Castilla y León



DIPUTACIÓN
DE LEÓN

DERECHOS SOCIALES
Y TERRITORIO SOSTENIBLE



Junta de
Castilla y León