

Si estás en casa

- Al entrar y salir de casa, presta atención y comprueba los alrededores de tu vivienda.
- Adopta medidas de seguridad: cambia la cerradura de la puerta, buena visibilidad de la mirilla, etc.
- Cambia tus números de teléfonos y solicita a la empresa que no sean registrados en guías públicas.
- Antes de abrir la puerta, comprueba qué persona está llamando, si no la ves claramente NO abras.
- NUNCA abras al agresor y advierte a las personas a tu cargo o a otras personas con las que compartas el domicilio.
- Comunica tu situación a personas de tu confianza, especialmente vecinos, para que te adviertan si ven al agresor merodeando por los alrededores de tu vivienda.
- Acuerda con una amiga, vecina o familiar, dónde acudir si tienes que marcharte con urgencia del domicilio.
- Acuerda con una vecina alguna señal inequívoca para que llame a la policía.
- Prepara, por si tienes que marcharte precipitadamente, un bolso con: la documentación (tarjeta o cartilla sanitaria propia y de las personas que tenga a su cargo, DNI y pasaporte, permisos de residencia, libro de familia, tarjetas bancarias y cartillas de ahorro, contratos de vivienda, documentos de separación o divorcio, escrituras, informes médicos, llaves de la vivienda y del coche, medicamentos habituales, etc.).

Si estás fuera de casa

- Lleva siempre contigo un teléfono móvil.
- Guarda los números de emergencia (112, 091, 062) en tu teléfono móvil vinculándolos a una tecla de marcación automática.
- Presta atención en los trayectos rutinarios y a las horas de llegada y salida del trabajo, del colegio de los menores, etc.
- Si has compartido el coche con el agresor, cambia las cerraduras. Antes de montarte y bajarte del vehículo observa las inmediaciones por si ves al agresor.
- Activa siempre el cierre automático de las puertas. No aparques en sitios poco iluminados ni transitados.
- Si sabes con antelación que existe la posibilidad de coincidir con el agresor (puntos de encuentro, actuaciones judiciales conjuntas, etc.), pide a algún familiar o persona de confianza que te acompañe. Y comunica esta situación a la Unidad policial que, en su caso, valorará qué medida de protección será la adecuada.
- Lleva siempre contigo una copia del documento de medidas judiciales de protección.

Si tenéis menores en común

- En los intercambios de menores procura ir siempre acompañada de personas de tu confianza.
- Informa en el centro escolar personalmente y por escrito, de quién tiene permiso para recoger a los menores.
- Enseña a los menores a protegerse y pedir ayuda, indícales que no abran la puerta ni den datos por teléfono ni a personas sin tu consentimiento.
- Revisa con los menores la información que comparten en sus redes sociales, así como la configuración de privacidad de las mismas.
- Aunque tu pareja insista en verte o ver a los menores, no cedas ante posibles chantajes emocionales y NUNCA ACEPTES HABLAR CON EL A SOLAS.
- Indica a los menores y personas a tu cargo que no abran la puerta ni den datos por teléfono.
- Ve con el teléfono a una habitación segura donde puedas encerrarte y llama a la Policía o Guardia Civil. Si no te da tiempo, ve a una ventana y grita. Ten preparada una señal con los menores para que se encierren o salgan a pedir ayuda.
- Aléjate de la cocina y de las habitaciones donde haya objetos peligrosos.




Contestar a estas preguntas te interesa:

- Si alguna de las circunstancias en la relación con su pareja cambiara, ¿volvería con su pareja?
- ¿Después de pasado un tiempo cree que el problema realmente "no ha sido para tanto"?
- ¿Se ha planteado en alguna ocasión que debería dar "otra" oportunidad a su pareja, o bien, le ha solicitado su pareja "otra" oportunidad prometiéndole que va a cambiar?
- ¿En alguna ocasión ha pensado que esta vez su arrepentimiento si está siendo sincero realmente?
- ¿Se siente culpable por haberse visto obligada a alejar a los menores de su padre?
- ¿Siente que en su entorno le presionan o le aconsejan para que vuelva con su pareja?
- ¿Cree que usted sola no será capaz de salir adelante o que sin el apoyo de la pareja no podrá atender correctamente a los menores?
- ¿En ocasiones le invaden sentimientos de soledad y eso le empuja a volver con su pareja?

→ Si ha contestado Sí a alguna o varias de estas preguntas, puede plantearse que está en riesgo de saltarse las medidas de autoprotección en algún

Teléfonos de emergencia


016 (Teléfono de información a la mujer)


012 (Teléfono de atención a la ciudadanía)


112 (Emergencias)


062 (Guardia Civil)


091 (Policía Nacional)


092 (Policía Local)

*Autoprotección
contra la
Violencia de
Género*



Contra la violencia de género
Servicios Sociales de Castilla y León



DIPUTACIÓN
DE LEÓN

DERECHOS SOCIALES
Y TERRITORIO SOSTENIBLE



Junta de
Castilla y León