

Per a millorar la seguretat dels teus fills o filles

- Has d'explicar-li al teu fill que no és ell el causant de la situació de violència
- Explica-li que el més important és que estiga fora de perill, i que no ha d'intentar salvar sa mare enfrontant-se a l'agressor
- Ensensya-li que, si hi ha un incident violent, ha d'eixir de l'habitació on estiga passant l'agressió. Tria amb els teus fills/es un lloc segur de la casa on poden anar, preferiblement una habitació amb telèfon i pestell
- Assegura't que els teus fills/es saben el teu nom complet, i també l'adreça i el número de telèfon de la casa
- Ensensya 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, que poden fer-ho des del carrer o des de casa d'algun veí/ina
- Practica amb ells/es la telefonada de socors. Un exemple seria

El meu nom és _____. Tinc _____ anys. Algú està maltractant ma mare. Necessitem ajuda, envien la policia. L'adreça és _____

El número de telèfon és _____

- Si criden des de casa, després han de deixar el telèfon despenjat. Si la policia torna la telefonada, el perill podria augmentar
- Tria amb els teus fills/es un lloc fora de la casa on puguen 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'urgències sanitàries	061
FORCES I COSSOS DE SEGURETAT 	
Policia Nacional	091
Policia Local	092
EMUME (Guàrdia Civil)	062
ATENCIÓ A LA VÍCTIMA 	
Fundació per a l'Atenció a les Víctimes del Delicte (FAVIDE):	
València	961 927 154
Castelló	964 621 688
Alacant	965 935 714
ATENCIÓ A LA DONA 	
Telèfon d'Atenció a Víctimes de Maltractament (24 hores)	016
Dones amb discapacitat auditiva	900 116 016
Centre Dona 24 hores	900 580 888
Dones amb discapacitat auditiva	900 190 909
SERVICIS JURÍDICS 	
Servici Telefònic d'Assessorament Jurídic a la Dona	902 011 029
Direcció General de Justícia i Menor	963 865 546
INFORMACIÓ GENERAL 	
Direcció General de la Dona i per la Igualtat	961 971 600

Tin en compte que este fullet pot comprometre la teua seguretat. Conserva'l en un lloc segur o desfés-te'n després de llegir-lo



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, per mitjà d'unes pautes

Resulta recomanable que reflexiones sobre la informació que t'oferim, així sabràs com actuar en cas de necessitat

Mesures de seguretat bàsiques

- Pensa on aniries en cas de perill
- Localitza el telèfon públic més pròxim, recorda que pots cridar al 112 des de qualsevol telèfon mòbil, inclús bloquejat o sense crèdit, o des de telèfons públics sense diners, i el servici s'oferix en diversos idiomes
- Procura no estar sola, ni en el teu domicili, ni fora de casa
- Intenta 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, puguen cridar la policia
- Evita les discussions amb l'agressor en les habitacions sense eixida al carrer i en els llocs de més risc, on puga haver-hi armes o objectes punxants, com a la cuina o al garatge
- Si preveus una agressió, intenta no allunyar-te de la porta d'eixida, fes tan soroll com pugues i, si no pots evitar l'atac, intenta ser un blanc més xicotet (protegint-te amb els braços el cap)
- Si és possible, col·loca un telèfon en una habitació que es puga tancar des de dins

Per si hagueres d'abandonar la casa

Has de tindre preparat

- Un bossa de mà amb roba i objectes personals, tant teues com dels teus fills/es
- Una còpia de les claus de casa i del cotxe
- Medicaments importants
- Un compte en un banc que només conegues tu, i en el qual pots anar ingressant diners
- Demana-li al banc que no t'envie estats del compte ni et cride per telèfon
- Una llista de telèfons importants: familiars, col·legis, metges, llocs on allotjar-se, etc.

Has de tindre localitzats

- Els documents personals teus i dels teus fills o filles: els carnets d'identitat, els passaports, el llibre de família, el permís de residència, els certificats de naixement, les targetes sanitàries, el permís de conduir, diplomes escolars, etc.
- Els documents de la casa: l'escriptura o el rebut del lloguer, les assegurances, la hipoteca, etc.
- Informes mèdics, de lesions, i medicaments que estiguen prenent
- La llibreta d'estalvis, el talonari, les targetes de crèdit, els diners en efectiu
- Altres documents: la documentació del cotxe, de l'assegurança, les denúncies prèvies, la sentència de separació o divorci, l'orde de protecció, etc.
- Una fotografia de l'agressor, per a poder-la ensenyar, en cas de necessitat, a la policia, als veïns, als companys de treball, etc.

Convé deixar una fotocòpia d'estos documents a algun familiar o amic en qui confies

Quan abandones la casa

- No has d'explicar a la teua parella els teus plans, ni donar-li indicis que puguen ajudar-lo a suposar-los
- No prengues tranquil·lizants ni medicaments que puguen 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-lo en el carrer o en l'edifici
- Acudix a les persones i llocs de confiança amb què has contactat abans
- Si no et sents segura, crida a la policia
- Recordat d'agafar els teus objectes 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'ls panys
- Si la porta no té espiera, instal·la'n una
- Demana als veïns que criden a la policia si veuen l'agressor dirigint-se a ta casa
- Si has canviat de casa, demana a la companyia telefònica que no incloga el teu número en la guia
- Si no has canviat de casa, canvia el teu número de telèfon i demana a la companyia telefònica que no l'incloga en la guia
- Explica als teus fills que han d'avisar-te quan algú truque a la porta, i que no l'han d'obrir llevat que tu els ho digues
- Planteja't l'opció d'instal·lar, en la porta de ta casa, un sistema d'il·luminació dels que s'encenen quan algú s'acosta