

SI AÚN NO HA CESADO LA CONVIVENCIA CON EL MALTRATADOR:

Infórmate. Una medida importante de autoprotección es la información. Conoce tus derechos así como las medidas que pueden adoptarse en relación a tu protección y seguridad. **Conoce todos aquellos recursos con los que cuentas en tu ciudad.** Es importante que estés bien informada antes de que inicies el proceso de ruptura. Para ello, **acude al Centro Asesor de la Mujer.**

Si tú decisión es continuar con la convivencia: **Memoriza** al menos, alguno de los números de teléfono de emergencias que figuran en este folleto.

Informa a tu entorno, familiares, amistades, etc. de tu situación y **determina mecanismos para solicitar auxilio.**

Acuerda con alguna persona de tu confianza **alguna contraseña** mediante la que le harás ver que estás en peligro y que sea ella quien pida auxilio.

Protégete dentro de tu hogar. Para ello dispón de cerrojo en alguna dependencia de tu casa en la que puedas resguardarte. Lleva siempre contigo el teléfono. Guarda en algún lugar seguro copia de las llaves de tu domicilio.

Ante un episodio de violencia intenta alejarte de lugares donde potencialmente haya objetos peligrosos , cuchillos, etc... .

Diseña y prevé una estrategia para escapar y pedir ayuda. Informa de dicha estrategia a tus hijas e hijos, enséñales cómo protegerse, así como a pedir ayuda.

ATENCIÓN E INFORMACIÓN

956 14 91 21

Centro Asesor de la Mujer
Ayuntamiento de Jerez

016

Información 24 horas
Gobierno de España

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

112

Emergencias

091

Policía Nacional

092

Policía Local

062

Guardia Civil

medidas de autoprotección
PARA MUJERES
víctimas de violencia de género



Ayuntamiento de Jerez
Bienestar Social, Igualdad y Salud



POLICIA NACIONAL
M^o INTERIOR

El Ayuntamiento de Jerez junto con la Comisaría del Cuerpo Nacional de Policía, en el marco del **I Plan Local contra la Violencia de Género**, han acordado dar un paso más en la lucha para la erradicación de este grave problema social que afecta de lleno a mujeres y menores, elaborando este material con el que se pretende ofrecer a las víctimas una herramienta más, con la que puedan adoptar una serie de medidas que contribuyan a su protección y a la de sus hijas e hijos.

Resulta fundamental que las víctimas tomen conciencia de que tanto su papel como el de su entorno también resultan esenciales a la hora de asegurar su integridad y la de sus hijas e hijos.

Es por ello, que ambas instituciones, conscientes de la obligación que tienen los poderes públicos de velar por la seguridad de las mujeres y menores a los que azota la violencia de género, hayan decidido publicar este folleto.

SI NO CONVIVES CON EL MALTRATADOR:

Si tienes una orden de alejamiento nunca permitas que se aproxime a ti. Bajo ningún pretexto le permitas el acceso al interior de tu domicilio.

Lleva siempre contigo el documento que establece las medidas judiciales de protección.

Informa a tus familiares y vecindario más próximo sobre la existencia de esa orden de protección. Ellas/os pueden alertarte sobre la presencia de tu agresor en tu entorno.

Nunca aceptes verte con él. En caso de no poder evitarlo, nunca lo hagas a solas. No cedas a ningún tipo de chantaje y ponlo en conocimiento de las y los profesionales que estén interviniendo, o hayan intervenido, en tu proceso de ruptura.

Resulta muy peligroso para tu integridad, iniciar de nuevo la convivencia con tu agresor. Si decides volver a convivir con él, y tienes una orden de protección o alejamiento, deberás ponerlo en conocimiento de la autoridad judicial.

Si tienes una orden de alejamiento o resolución judicial en la que se te adjudique el uso de la vivienda y continúas viviendo en el mismo domicilio en el que residías con tu expareja, **cambia la cerradura.**

Si no continúas viviendo en el mismo domicilio en el que residías con tu expareja **evita que personas que no sean de tu absoluta confianza conozcan los datos del mismo.**

Informa y recuerda a tus hijas e hijos de que no deben dar ningún dato por teléfono a personas que no sean de absoluta confianza.

Modifica y cambia itinerarios hacia tu lugar de trabajo, colegios, hipermercados, etc. evita establecer rutinas.

No bajes la guardia en las entradas y salidas de tu domicilio, el de tus familiares y amistades, así como del lugar de trabajo.

Trata de ir acompañada siempre que puedas. Intenta que la entrega y recogida de menores se efectúe en un Punto de Encuentro Familiar.

De no ser posible, procura estar siempre acompañada en esos momentos.

EN CASO DE AGRESIÓN INMINENTE O SI ESTA YA SE HA PRODUCIDO:

· **Llama a algún teléfono de emergencia y di con claridad el lugar donde te encuentras.** De ser posible, da tus datos de identidad.

· **Pide ayuda.** Intenta contactar con la persona con la que estableciste la contraseña para que sea ella quién avise a la policía.

· **Pide auxilio a tus vecinas/os.** Si estás en tu domicilio intenta huir. Si no fuera posible, refúgiate en lugar seguro.

· Si estás **en la calle refúgiate en lugares públicos** donde haya gente para ayudarte.

· **Grita, haz todo el ruido posible para pedir ayuda. No sientas vergüenza, recuerda que con tus gritos puedes salvar tu vida.**



Conserva, siempre que puedas, las pruebas de la agresión tales como objetos utilizados, ropa rota o ensangrentada, etc... hasta que lleguen los servicios asistenciales.