

## Para mejorar la seguridad de tus hijos/as

- Debes explicarle a tu hijo/a que no es causante de la situación de violencia
- Explícale que lo más importante es que esté a salvo, y que no debe intentar salvar a su madre enfrentándose al agresor
- Enséñale que si hay un incidente violento, debe salir de la habitación donde este sucediendo la agresión. Elige con tus hijos/as un lugar seguro de la casa donde pueden ir, preferiblemente un cuarto con teléfono y pestillo
- Asegúrate de que sus hijos/as saben tu nombre completo, así como la dirección y el número de teléfono de la casa
- Enseña a tus hijos/as a pedir ayuda. Asegúrate de que saben el número de emergencias y de la policía, explícales que no deben llamar a la vista del agresor. Pueden hacerlo desde la calle o desde casa de algún vecino/a
- Practica con ellos/as la llamada de socorro. Un ejemplo sería

Mi nombre es \_\_\_\_\_. Tengo \_\_\_\_\_ años. Alguien está maltratando a mi madre. Necesitamos ayuda, envíen a la policía. La dirección es \_\_\_\_\_ El número de teléfono es \_\_\_\_\_

- Si llaman desde casa, luego deben dejar el teléfono descolgado. Si la policía devuelve la llamada, el peligro podría aumentar
- Elige con tus hijos/as un lugar fuera de la casa donde puedan ir en caso de peligro. Así podrán encontrarse cuando el peligro termine

**Déjanos Escucharte  
Déjanos Ayudarte**

## Teléfonos de interés

### EMERGENCIAS

Teléfono de emergencias 112

Teléfono de urgencias sanitarias 061

### FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

Policía Nacional 091

Policía Local 092

EMUME (Guardia Civil) 062

### ATENCIÓN A LA VÍCTIMA

Fundación Atención a las Víctimas del Delito (FAVIDE):

Valencia 961 927 154  
Castellón 964 621 688  
Alicante 965 935 714

### ATENCIÓN A LA MUJER

Teléfono de Atención a Víctimas de Malos Tratos (24 horas) 016

Mujeres con discapacidad auditiva 900 116 016

Centro Mujer 24 horas 900 580 888

Mujeres con discapacidad auditiva 900 190 909

### SERVICIOS JURÍDICOS

Servicio Telefónico de Asesoramiento Jurídico a la Mujer 902 011 029

Dirección General de Justicia y Menor 963 865 546

### INFORMACIÓN GENERAL

Dirección General de la Mujer y por la Igualdad 961 971 600

**Ten en cuenta que este folleto puede comprometer tu seguridad, consérvalo en un lugar seguro o deshazte de él después de leerlo**

## RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

Aunque no puedas controlar las reacciones violentas de tu (ex) pareja, sí que puedes aumentar tu seguridad y la de tus hijos/as, mediante unas pautas de seguridad

Resulta recomendable que reflexiones sobre la información que se te adjunta, así sabrás como actuar en caso de necesidad

## Medidas de seguridad básicas

- Piensa dónde irías en caso de peligro
- Localiza el teléfono público más cercano, recuerda que puedes llamar al 112 desde cualquier teléfono móvil, aun bloqueado o sin crédito, o teléfonos públicos sin dinero, y el servicio se ofrece en varios idiomas
- Procura no estar sola, ni en tu domicilio, ni fuera de él
- Trata de llevar siempre un teléfono móvil

## En el hogar

- Asegúrate de que no hayan armas u objetos peligrosos al alcance del agresor
- Concreta una señal con algún vecino/a en quien confíes para que, en caso de peligro, puedan llamar a la policía
- Evita las discusiones con el agresor en las habitaciones sin salida a la calle y en los lugares de mayor riesgo, donde pueda haber armas u objetos punzantes, como en la cocina o en el garaje
- Si prevés una agresión intenta no alejarte de la puerta de salida, haz el mayor ruido posible y si no puedes evitar el ataque, intenta ser el blanco más pequeño posible (protegiéndote con los brazos la cabeza)
- Si es posible, coloca un teléfono en una habitación que se pueda cerrar desde dentro

## Por si tuvieses que abandonar la casa

### Debes tener preparado

- Un bolso con ropa y efectos personales, tanto tuyos como de tus hijos/as
- Copia de las llaves de casa y del coche
- Medicamentos importantes
- Una cuenta en un banco que sólo conozcas tú y donde puedes ir ingresando dinero
- Pídele al banco que no te envíe estados de cuenta ni te llame por teléfono
- Listado de teléfonos de interés: familiares, colegios, médicos, lugares donde alojarse, etc.

### Debes tener localizados

- Documentos personales tuyos y de tus hijos/as: DNI, pasaportes, Libro de familia, permiso de residencia, certificados de nacimiento, tarjetas sanitarias, permiso de conducir, diplomas escolares, etc.
- Documentos de la casa: escrituras o recibo de alquiler, seguros, hipoteca, etc.
- Informes médicos, partes de lesiones y medicamentos que os estéis tomando
- Cartilla de ahorro, talonario, tarjetas de crédito, dinero en efectivo
- Otros documentos: documentación del coche, del seguro, denuncias previas, sentencia de separación/divorcio, orden de protección, etc.
- Una fotografía del agresor, para poder enseñársela, en caso de necesidad, a la policía, los vecinos, compañeros de trabajo, etc.

Conviene dejar una fotocopia de estos documentos a algún familiar o amigo de tu confianza

## Cuando vayas a abandonar la casa

- No debes decirle a tu pareja tus planes, ni darle indicios que puedan hacerle suponerlos
- No tomes tranquilizantes ni medicamentos que puedan disminuir tu capacidad de reacción
- Intenta salir cuando él no esté en casa y lejos de sus horas habituales de llegada, para evitar encontrarlo en la calle o en el edificio
- Acude a las personas y sitios de confianza con las que has contactado previamente
- Si no te sientes segura, llama a la policía
- Acuérdate de coger tus efectos personales y todos los documentos importantes

## Si el agresor ya no vive contigo

- Cambia las cerraduras de casa y, si se puede acceder fácilmente a tus ventanas, ponles cerraduras
- Si tu puerta no tiene mirilla instala una
- Pide a los vecinos que llamen a la policía si ven al agresor dirigiéndose a tu casa
- Si has cambiado de casa pide a la compañía telefónica que no incluya tu número en la guía
- Si no has cambiado de casa cambia tu número de teléfono y pide a la compañía telefónica que no incluya tu número en la guía
- Explica a tus hijos que deben avisarte cuando alguien llama a la puerta, y no deben abrir salvo que se lo digas
- Considera instalar en la puerta de tu casa, un sistema de iluminación de los que se encienden cuando alguien se acerca