



Violencia Doméstica

Violencia de Género

# Medidas de autoprotección personal



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO



## 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 sí está siendo sincero realmente?

■ ¿Se siente culpable por haberse visto obligada a alejar a sus hijos 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 sus hijos?

■ ¿En ocasiones le invaden sentimientos de soledad y eso le empuja a volver con su pareja?

Violencia Doméstica

Violencia de Género

## Medidas de autoprotección personal

Si ha contestado **SI** a alguna o varias de estas preguntas, puede plantearse que está en **riesgo de saltarse las medidas de autoprotección** en algún momento.

**¿sabías que ciertas ideas te pueden llevar a aceptar tu situación?**

“Sucedá lo que suceda la pareja no se debe romper. Los hijos deben vivir con los padres” **¡FALSO!**

**EN REALIDAD**  **Vivir en un ambiente violento supone un grave riesgo para el bienestar psicológico y físico de los hijos.**

“La mujer sin un hombre no es nada. La buena esposa es la que se resigna” **¡FALSO!**

**EN REALIDAD**  **La mujer, igual que el hombre, es una persona autónoma y completa. No hay justificación alguna para que la mujer tenga que someterse al hombre.**

“El amor todo lo puede. Con amor conseguiré cambiarle” **¡FALSO!**

**EN REALIDAD**  **Tú no puedes cambiarle. Sólo el agresor es responsable de su conducta violenta y para cambiar necesita la ayuda de un profesional.**

“Lo hace porque me quiere, no puede vivir sin mí” **¡FALSO!**

**EN REALIDAD**  **El amor no es posesión. El amor no es agresión.**

“En realidad todas las parejas tienen problemas...” **¡FALSO!**

**EN REALIDAD**  **La violencia doméstica es muy diferente a los problemas de pareja. Muchas parejas resuelven sus problemas sin violencia.**



## INFORMA E INFÓRMATE:

- Infórmate de los servicios que te pueden ayudar a salir de la situación en que te encuentras.
- Habla con familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo para que conozcan tu situación y sepan qué hacer si necesitas auxilio. No tengas ninguna vergüenza.
- Enseña a tus hijos e hijas a pedir ayuda y a protegerse.

## PREPÁRATE PARA REACCIONAR:

- Piensa y prepara cómo y a quién pedirás ayuda. En caso de urgencia llama al **112**.
- Grita y haz todo el ruido posible para pedir ayuda. No tengas vergüenza de hacerlo.

## PREPARA CÓMO Y A DÓNDE TE IRÁS EN CASO DE NECESIDAD:

- Si estás en casa acércate a la puerta para huir
- Si estás en la calle busca lugares públicos donde haya gente que pueda ayudarte.
- Piensa y acuerda un lugar al que acudirás si tienes que huir. Ten preparada ropa, dinero, llaves y documentos que puedas necesitar.

## PIENSA Y PREPARA CÓMO PROTEGERTE:

- Prepara una habitación con cerrojo, teléfono, ventana... donde poder resguardarte y pedir ayuda.
- Retira cuchillos, armas y objetos peligrosos que pueda utilizar para agredirte.
- Si a pesar de todo se produce la agresión cúbrete la cara y la cabeza con los brazos y cuando te vaya a golpear extiende los brazos hacia delante.

- Si judicialmente se prohíbe que el agresor resida o se aproxime a tu domicilio no le permitas nunca el acceso a su interior.
- Si vives en el domicilio habitual, cambia la cerradura.
- Si has cambiado de residencia evita dar datos a personas que no sean de total confianza.
- Indica a tus hijos, hijas y personas a tu cargo que no abran la puerta ni den datos por teléfono.
- Aunque tu pareja insista en verte o en ver a tus hijos e hijas no cedas ante posibles chantajes emocionales y **NUNCA ACEPTES HABLAR CON ÉL A SOLAS.**

## EN LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS...

- Evita las rutinas habituales al realizar la compra, ir al parque, etc.
- Presta atención a las salidas y entradas del domicilio y del lugar del trabajo.
- Trata de ir acompañada siempre que puedas.



## SI TIENES HIJOS...

- Informa a los profesores y responsables del colegio preferiblemente por escrito, quién tiene permiso para recogerlos.
- En las citas de entrega y recogida de menores por su padre procura que se encarguen personas de tu confianza o ir siempre acompañada.
- También puedes utilizar los “puntos de encuentro familiares”

## SI TIENES MEDIDAS JUDICIALES DE PROTECCIÓN...

- Lleva contigo el documento que establece las medidas ordenadas para tu protección.
- Si hay orden de alejamiento conviene que lo conozcan tus vecinos.
- NO inicies de nuevo la convivencia sin informar antes al juzgado y a la Ertzaintza.

## ANTES DE UNA AGRESIÓN, SI CREES QUE VA A SER INMINENTE...

- Llama al **112** y di con claridad tu nombre y lugar en que te encuentras.
- Solicita ayuda a vecinos o personas de confianza de la forma acordada.
- Grita, pide auxilio, haz todo el ruido posible
- Alerta a tus hijos e hijas para que se protejan como habíais previsto.
- Escapa si es posible o refúgiate en un sitio seguro o donde haya gente.

## SI SE PRODUCE LA AGRESIÓN...

- Intenta llamar al **112**, solicitar ayuda, escapar o refugiarte.
- No dejes de pedir auxilio y gritar.
- Protege tu rostro y cabeza con los brazos.
- Intenta defenderte.

## SI LA AGRESIÓN SE HA PRODUCIDO...

- Llama al **112**
- Abandona el domicilio si el agresor puede regresar.
- Hasta que lleguen los servicios asistenciales conserva todas las pruebas de la agresión, objetos utilizados, destrozados, ropa rota o ensangrentada, etc.





**¡Recuerda!**

Estas medidas debes mantenerlas  
**pase lo que pase** en tu relación

información sobre **asistencias sociales**

**112**

Existen servicios de ayuda económicas, psicológicas, sociales y de asesoría legal.

Puedes contactar con los Servicios de Asistencia a las Víctimas (SAV) de los tres Territorios Históricos:

En Alava-Araba: **945 00 48 95**

En Bizkaia: **900 40 00 28**

En Gipuzkoa: **900 10 09 28**





## servicios que presta la **Ertzaintza** a víctimas

- Atención a supuestos de urgencia.
- Tramitación de Solicitudes de Órdenes de Protección.
- Servicio de atención para recogida de Denuncias 24 horas.
- Servicio de atención personalizada.
- Oferta de teléfono móvil (Bortxa), para avisos de urgencia.
- Medidas Policiales de Protección.

112

