

ALGUNAS PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE VIOLENCIA FAMILIAR O DOMÉSTICA

EN CASOS DE EMERGENCIA

Si esta en su casa y esta siendo amenazada o atacada:

- **Manténgase alejada de la cocina** (el abusador puede encontrar armas como cuchillos)
- **Manténgase lejos** armarios o áreas pequeñas donde el abusador la pueda atrapar
- **Vaya a una habitación que tenga una puerta** o ventana por donde escapar
- **Vaya a una habitación que tenga teléfono** para poder llamar y pedir ayuda, si puede cierre la puerta para dejar afuera al abusador.
- **Llame al 112** (o al número de emergencia local) **lo mas rápido posible**, pida el nombre de la persona que conteste la llamada.
- Piense a cual vecina o amistad le puede pedir ayuda
- Si, viene la policía, dígame lo que paso; **tome el nombre y número de la insignia o placa identificativa.**
- **Si esta golpeada consiga ayuda medica**
- **Tómese fotos** de las heridas o lesiones que tenga.
- Llame a un programa de violencia domestica o albergue de mujeres maltratadas

COMO PROTEGERSE EN SU HOGAR

- Aprenda a que lugar en su área puede ir para conseguir ayuda, **memorice los números de teléfonos de emergencia.**
- **Mantenga un teléfono** en una habitación que pueda ser cerrada por adentro, si puede obtenga un teléfono móvil y manténgalo con usted todo el tiempo
- Si el maltratador/abusador se ha cambiado de domicilio, **cambie las cerraduras de las puertas** y ponga cerradura a las ventanas
- **Planifique una ruta para escapar de su casa**, enseñe esta a sus hijo/as
- Piense a donde va a ir si tiene que escapar
- **Pida a sus vecinos que llamen a la policía** si ven al abusador por su casa; mantenga una señal clave con los vecinos para que llamen a la policía, por ejemplo, si el teléfono suena dos veces, la cortina esta cerrada o hay una luz encendida
- **Haga un bolso** o maleta con cosas importantes que quizás s necesite si tiene que salir rápidamente, guárdela en un lugar seguro o déjela con alguna amistad o familiar de confianza
- Incluya **dinero en efectivo, llaves del coche, documentos importantes como, papeles del tribunal, pasaporte, certificados de nacimiento, certificados médicos, medicina y papeles de inmigración** en su caso.
- **Cambie su número de teléfono a uno que no este registrado como publico**
- **Ponga un bloqueador de identificación de números de teléfonos**
- **Use el contestador de teléfono** y revise las llamadas antes de contestar
- **Tome un curso en defensa propia**

COMO HACER QUE SUS HIJO/ AS ESTEN MAS SEGUROS

- **Enséñele a no meterse en medio de una pelea**
- **Enséñele a ponerse a salvo**, a llamar al 112, a dar su dirección y numero telefónico a la policía
- **Enséñele a permanecer fuera de la cocina**
- **Darle a la principal de la escuela o del centro de cuidado diurno una copia de la orden del tribunal** y dígame que no pueden dejar ir a sus hijo/as con persona alguna sin antes conversar con **usted**, **coordine una palabra clave con ellos para que se puedan asegurar que usted es la persona en el teléfono, deje foto del abusador en la escuela.**
- **Asegúrese que los niño/as sepan a quien informar si ven al abusador en la escuela**
- **Asegúrese que el personal de la escuela sepa que no deben dar su dirección o numero de teléfono a persona alguna**

COMO PROTEGERSE FUERA DE LA CASA

- **Cambie regularmente su rutina de viaje**
- Trate de conseguir **transporte con distintas personas**
- **Haga compras y sus transacciones bancarias en lugares distintos**
- **Cancele cualquier cuenta bancaria** o tarjeta de crédito que tenga en conjunto con el abusador; abra cuentas nuevas en un banco distinto
- **Mantenga su orden de protección y números telefónicos de emergencia con usted todo el tiempo.**
- **Mantenga con usted un teléfono móvil** y programado al 112 (u otros números telefónicos de emergencia)

PARA ESTAR MAS SEGURA EN SU LUGAR DE TRABAJO

- Mantenga una copia de su orden de protección en su lugar de empleo
- De al personal de seguridad y a amistades **una foto del abusador.**
- **Diga a su supervisor de empleo** lo que esta ocurriendo con el abusador para ver si pueden ayudar hacer mas difícil que el abusador la encuentre
- No vaya a almorzar sola.
- Pida que alguna **persona de seguridad** le acompañe a su vehiculo o al transporte publico.
- Si el abusador le llama al trabajo **guarde los mensajes y guarde cualquier mensaje electrónico.**
- Su empleador tal vez pueda asistir en conseguir recursos de ayuda en la comunidad.

UTILICE LA LEY PARA AYUDARSE

Orden de Protección

- Pregunte al programa mas cercado de servicios contra la violencia domestica quien le puede ayudar conseguir una orden de protección o comenzar una denuncia penal contra el abusador.
- Pida ayuda para conseguir representación de abogado/a

En la mayoría de los lugares, el/la juez puede:

- **Ordenar al abusador permanecer alejado de usted y sus hijo/as**
- **Ordenar al abusador que salga de la casa**

- **Dar a usted la custodia temporera de sus hijo/as** y ordenar al abusador pagar pensión alimenticia temporera para sus hijo/as.
- **Ordenar a la policía que este presente en su casa** mientras el abusador remueve sus pertenencias.
- **Dar a usted la posesión temporera del uso del vehículo,** muebles y otras pertenencias
- **Ordenar al abusador ir a un programa de intervención de maltratadores.**
- **Ordenar que el abusador no llame al lugar de empleo de usted**

Si usted esta preocupada por alguna de los siguientes puntos, asegúrese de que usted:

- **Le muestre a la juez fotos** de sus heridas o lesiones.
- **Diga a la juez que usted no se siente segura** si el abusador viene a su casa a buscar a sus hijo/as para las visitas.
- **Pida que la juez ordene al abusador a buscar y regresar a los niño/as en el centro policial o algún otro lugar seguro**
- Pida que las visitas que el abusador pueda tener con sus hijo/as sean en horas específicas de manera que al leer su orden de protección la policía pueda determinar si el abusador esta allí fuera de la hora permitida.
- **Diga a la juez si** el abusador a causado daño o amenazado a sus hijo/as, pida que las visitas sean supervisadas, piense quien puede hacer esto para usted.
- **Consiga una copia certificada** de la orden de protección
- **Mantenga la orden de protección con usted todo el tiempo.**