

CÓMO ACTUAR EN CASO DE SUFRIR O PRESENCIAR AGRESIONES MACHISTAS

Ante una situación de violencia machista, es esencial actuar con rapidez y priorizar siempre la seguridad.

Tanto si eres víctima como si eres testigo, estas pautas te ayudarán a solicitar ayuda, protegerte y facilitar la intervención de los servicios de emergencia.



RECIBE ATENCIÓN MÉDICA

Tras una agresión, en caso de lesiones, o tras una agresión sexual, acude inmediatamente a Urgencias, a ser posible acompañada por una persona de confianza.

NO OLVIDES SOLICITAR COPIA DEL INFORME MÉDICO tras ser atendida.



TEN LOCALIZADOS TUS DOCUMENTOS

Partes médicos, libro de familia, DNI, Tarjeta Sanitaria, Carnet de Conducir, así como tarjetas de crédito propias (no cuentas compartidas) y dinero en efectivo que tendrás que coger en caso de huir de casa. Puedes tener todo esto, e incluso algo de ropa, en casa de una persona de confianza.



LLEVA SIEMPRE EL MÓVIL CONTIGO

Intenta llevarlo dentro de los bolsillos de tu ropa. Así no podrán romperlo o esconderlo fácilmente y podrás pedir auxilio rápidamente.

LLAMA AL 112 EN CASO DE EMERGENCIA



EN CASA, EVITA ENTRAR A LA COCINA

Ya que hay objetos que pueden utilizar para hacerte daño. Es mejor si tiras los objetos pesados o puntiagudos que puedan usar contra ti. Evita entrar al baño o a otras habitaciones donde no tengas salida. Acércate a la puerta tanto como puedas y huye si el agresor pierde el control.



LOCALIZA EL LUGAR MÁS SEGURO DE TU CASA

Por ejemplo, una habitación con pestillo o donde puedas atravesar algún mueble grande que evite el paso de tu agresor.

Si esta habitación tiene ventanas para que puedas pedir auxilio o acceso a algún patio interior o exterior por donde puedas escapar, mejor.



ANTE UNA AGRESIÓN FÍSICA, HAZTE UNA BOLA

Protege tu cara, cuello y cabeza tanto como te sea posible.

Escapa en cuanto te sea posible. Incluso antes de que se produzca la agresión. Haz caso a tu instinto.



NO AMENACES A TU AGRESOR

Si lo amenazas con dejar la relación o abandonarlo, podría enfurecerse más. Si tienes que marcharte de casa, hazlo rápido y sin avisar.



DENUNCIA EN EL JUZGADO O EN COMISARÍA

La denuncia es necesaria para que la Ley pueda actuar.

Puedes denunciar agresiones físicas, sexuales y psicológicas. No olvides contar la situación detalladamente y aportar el informe médico. Lee detenidamente el contenido de la denuncia antes de firmar.



SI ERES TESTIGO, LLAMA A LA POLICÍA

Acércate para intervenir si es posible.

En caso de que sea una situación grave o temas por tu seguridad, grita ¡FUEGO!, haz ruido, enciende una alarma del móvil... Esto distraerá al agresor y le hará saber que hay testigos de la agresión.



SI SOSPECHAS, OFRECE TU AYUDA

Si en tu edificio o vecindario oyes gritos, llamadas de auxilio, o ves signos visibles de violencia, trata de hablar con la víctima y ofrécele tu ayuda. Si es necesario, ponlo en conocimiento de la policía (algunas mujeres no se dan cuenta de su situación hasta que la policía interviene varias veces).

QUÉ HACER EN UNA SITUACIÓN DE ACOSO EN UN ESPACIO PÚBLICO



SI ESTÁS A SOLAS, PIDE AYUDA PARA IRTE

Si estás sola con alguien que te está incomodando por sus comentarios, actitudes o tocamientos, trata de marcharte tan pronto como puedas. Puedes pedir ayuda a otra mujer en los aseos o hablar con los camareros. Si es necesario, pide que llamen a alguien de tu confianza o a un taxi.



MÓVIL, CARTERA Y LLAVES SIEMPRE CONTIGO

Si no sabes cómo alejarte llevando todo contigo, puedes coger el bolso con la excusa de que necesitas algún artículo de higiene menstrual y pedir un taxi desde el baño.



SI ESTÁS EN GRUPO, DESVÍA LA CONVERSACIÓN

Trata de participar en temas de conversación grupales para no dar pie a que la persona que te está incomodando siga insistiendo. Haz ver con tus gestos y expresiones faciales que no estás cómoda cerca de esa persona. Díselo directamente a alguien de confianza cuando tengas ocasión.



Y EVITA QUEDARTE A SOLAS

Por supuesto, evita marcharte a solas con la persona que te está incomodando, por mucho que te insista o que quiera ir a comprar tabaco o sacar dinero a algún lugar público.



SI ESTÁS DE FIESTA, MANTENTE CON TU GRUPO

Si la persona que te incomoda es alguien externo, busca tan pronto como puedas a tu grupo e intenta no separarte de ellos, ni para ir a la barra ni al baño. Pide que te acompañen y diles quién es la persona que ha intentado algo o que no para de insistir. Si es posible, marchaos a otro lugar.



NO TE MARCHES SOLA, NI EN LUGARES CONCURRIDOS

La persona podría seguirte hasta alguna zona más solitaria sin que te dieras cuenta. Pide un taxi o a alguien de confianza que te recoja tan cerca como sea posible. Dentro de lo posible, márchate sin que te vea, aprovechando que la persona va a la barra o al baño.



FÍATE DE TU INSTINTO

Si alguien no te da confianza por cualquier motivo, no tienes ninguna obligación de seguir allí ni de darle conversación. Es mejor quedar como una maleducada que querer ser amable y acabar en una situación violenta.



Y RECUERDA, NO ES TU CULPA

Sabemos que es injusto que tengas que ser tú quien se marche a hurtadillas y extreme las precauciones. Lo justo sería que estas situaciones no se produjesen.

Esta guía pretende servir como vía de escape, porque en situaciones incómodas no siempre es fácil saber qué hacer o cómo escapar. El miedo puede bloquearnos.

Esperamos que nunca tengas que usarla.

ATENCIÓN E INFORMACIÓN



Instituto Andaluz de la Mujer

Paseo de la Caridad, 125, Almería

950 006 650



Servicio de Asistencia a Víctimas de Andalucía (SAVA)

Ctra. de Ronda 120, 2ª planta. Ciudad de la Justicia de Almería

600 159 311



Información a la Mujer de Andalucía

900 200 999



Atención a víctimas de violencia de género

016



Emergencias sanitarias

061

ALERTCOPS 

Aplicación móvil de ayuda y protección
Botón SOS



DISPONIBLE EN
Google Play



DISPONIBLE EN
App Store

SERVICIOS LOCALES EN NÍJAR

Servicios Sociales Comunitarios

C/ Los Montes, 17-19, 04117 San Isidro

950 367 832

Policía Local de Níjar

C/ Los Maestros, 2, 04100 Níjar

950 360 132

Guardia Civil de Níjar

950 361 111



Ayuntamiento de Níjar