

## ¿Cómo puedes protegerte?

Tu seguridad y la de tus hijos e hijas es lo más importante. Hay algunos hábitos que es aconsejable que asumas en tu vida cotidiana.

A continuación, te recomendamos **qué puedes hacer** en distintas situaciones.

Si crees que te va a agredir, **SIEMPRE intenta escapar, grita, pide auxilio y protege las partes más vulnerables de tu cuerpo (cara, cabeza, pecho y vientre) con los brazos y las piernas.**

## Si estás fuera de casa

1. Lleva siempre el **teléfono móvil**, guarda los **números de emergencia** vinculándolos a teclas de **marcación automática**.
2. Presta especial atención en **trayectos y horarios rutinarios**. Modifica tus rutinas dentro de lo posible.
3. En el **coche**. Si lo has compartido con tu agresor cambia las **cerraduras; observa** antes de montarte y bajarte y activa siempre el **seguro automático; aparca** en sitios transitados y bien iluminados; si vas conduciendo y le ves, sigue hasta un **lugar seguro**.
4. **Si** sabes que **puedes coincidir** con él, pide acompañamiento e informa a la Policía o a la Guardia Civil.
5. **Si le ves y crees que te va a agredir**, corre a un lugar concurrido, llama a la Policía o Guardia Civil, o pide auxilio y llama la atención de las personas que están en la calle.
6. **Lleva** siempre contigo una **copia del documento de medidas** judiciales de protección.

## Si estás en casa

1. **Al entrar y salir** pon mucha atención, comprueba los alrededores de tu vivienda.
2. Cambia la **cerradura** y los números de **teléfono**. No se lo comuniques a tu agresor y solicita que no sea incluido en **bases de datos** públicas.
3. Revisa la configuración de seguridad de tus datos en **redes sociales** y bases de datos.
4. Antes de abrir **comprueba quién está llamando**, la **mirilla** debe tener buena visibilidad. **No abras** si no estás segura de quién llama y **NUNCA** abras al agresor. Advierte de esto a las **otras personas** que convivan contigo.
5. **Comunica la situación a personas de tu confianza**, especialmente vecinos, para que te adviertan si le ven por los alrededores e incluso llamen a la Policía o Guardia Civil. Acuerda con algún vecino una **señal inequívoca** para que llamen.
6. **Ten preparado un bolso por si tienes que huir precipitadamente** con documentación (DNI, tarjetas sanitarias, libro de familia, tarjetas y libretas bancarias, contratos de vivienda, documentos de separación y divorcio, informes médicos...), medicación habitual, llaves de casa y del coche, cargador del móvil y agenda de teléfonos.

7. Ante una posible agresión ve con el teléfono a **una habitación segura** donde puedas encerrarte y **llama** a la Policía o Guardia Civil. Si no te da tiempo, **ve a una ventana y grita**. Ten preparada una **señal con tu hijos e hijas** para que se encierren o salgan a pedir ayuda. **Aléjate de** la cocina y de las habitaciones donde haya **objetos peligrosos**. **Aléjate de** la cocina y de las habitaciones donde haya **objetos peligrosos**.

## Si tenéis hijos e hijas en común

1. En los **intercambios de menores** procura ir siempre acompañada de personas de tu confianza.
2. Informa en el **centro escolar** personalmente y por escrito, de quién tiene permiso para recoger a los menores
3. **Enseña a tus hijos e hijas** a protegerse y pedir ayuda, indícales que no abran la puerta ni den datos por teléfono ni a personas sin tu consentimiento.
4. Revisa con tus hijos e hijas la información que comparten en sus **redes sociales**, así como la configuración de privacidad de las mismas.

## Teléfonos de Emergencia

016 (Teléfono de información a la mujer)

112 (Emergencias)

091 (Policía nacional)

092 (Policía Local)

062 (Guardia Civil)

