

# RECOMENDACIONES PARA TU SEGURIDAD EN SITUACIONES DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Desde la **Concejalía de Igualdad** queremos ayudarte a disminuir los riesgos de sufrir algún tipo de violencia en estos días de confinamiento.

## ¿CREES QUE CORRES PELIGRO POR EL COMPORTAMIENTO HOSTIL DE TU PAREJA?

### ESTO ES LO QUE PUEDES HACER

- 1** Mantén contacto diario (teléfono, whatsapp, sms...) con familiares y amistades. Ten siempre el teléfono móvil a mano y operativo. Llama y que te llamen.
- 2** Aléjate si empieza una discusión, no te expongas, recuerda que puedes salir a la calle. En este caso tu seguridad está por encima de todo. Nadie te va a multar.
- 3** No te arriesgues pero que el temor no te anule. Si te agrede, huye, y si no es posible defiéndete, grita y pide ayuda.
- 4** Aprovecha algún momento en que estés sola o salgas a hacer la compra para comunicar tu situación a personas cercanas a tu domicilio.
- 5** En caso de agresión física, sal inmediatamente de casa y pide ayuda al vecindario.
- 6** Acude a un centro de salud u hospital y explica lo ocurrido. Pide que te hagan un parte de lesiones. En la medida de lo posible, no regreses a tu domicilio si está el agresor.
- 7** Las Fuerzas de Seguridad del Estado están a tu disposición. No dudes en llamarles, están para protegerte.
- 8** Guarda en el móvil los números de emergencias: 112, 091, 062 en marcación rápida. Advierte a tus hijos e hijas para que tengan también a mano estos números.
- 9** Mantén contacto con **personal especializado** que sabrá cómo orientarte.
  - Puedes contactar con la Unidad de Violencia de la **Concejalía de Igualdad** en los números **965 10 50 86 y 679 30 63 82**
  - Y con el grupo especializado de atención a la violencia de la **Policía Local** en los números **965 14 95 37 y 659 57 36 39**
  - También puedes llamar al **Centro Mujer 24h** al número **900 58 08 88 y al 016**

En todas tus llamadas encontrarás del otro lado ayuda, asesoramiento y acompañamiento profesional, especializado y humano. **Estamos para ayudarte.**

# ¿CREES QUE ALGUNA MUJER DE TU ENTORNO, VECINDARIO O FAMILIA ESTA EN RIESGO O EN PELIGRO POR VIOLENCIA DE GÉNERO?

## ESTO ES LO QUE PUEDES HACER

- 1** Hazle saber que tiene tu apoyo, que estás cerca y que puede contar contigo.
- 2** Mantén el contacto al menos una vez al día para asegurarte de que está bien. Si siente tu cercanía podrá recurrir a ti cuando se encuentre en peligro.
- 3** Escucha sin juzgar y sin opinar. Si pide ayuda es porque la necesita y corre peligro. Ayúdala.
- 4** Anímalas a poner la situación en conocimiento de las Fuerzas de Seguridad para que puedan protegerla y no corra riesgos.
- 5** En caso de que no puedas convencerla y regrese a casa en esta situación de confinamiento, pon tú la situación en conocimiento de la policía- Policía Local de Alicante **965149537 y 659573639**, y números cortos de emergencia **112 y 091**.  
**Tu actuación es decisiva para su seguridad.**
- 6** Si presencias o escuchas una fuerte discusión, insultos, gritos o golpes no dudes y llama a la policía. Informa de los datos de ubicación lo más detalladamente posible. La policía acudirá al domicilio.
- 7** Si alguna amiga, familiar o conocida está en estas circunstancias, puedes consultar con profesionales que te orientarán sobre cómo proceder. Llama a la Concejalía de Igualdad **965105086 y 679306382**, al Centro Mujer 24h **900580888** o al **016**.
- 8** Lo más importante es el contacto diario a través de los medios a nuestro alcance.

**Demostremos que entre todas y todos podemos parar la violencia contra las mujeres. Ahora más que nunca.**