



#NO
Estás
Sola

No estás sola



Plan de seguridad para víctimas de violencia de género
en situación de permanencia domiciliaria derivada del
confinamiento por COVID 19

INDICE

Introducción

- recuerda

1. ¿Qué hacer para protegerme si convivo con mi maltratador durante la cuarentena?

- Medidas de protección generales.
- Medidas de protección de menores.
- Si te agrede o temes una agresión física inminente.

2. ¿Qué hacer para abandonar el domicilio de forma segura si no puedo soportar la situación?

- Medidas de protección generales.

3. ¿Qué hacer si no convivo con el maltratador, pero sigue acosándome o hay menores cuya custodia compartimos?

- Medidas de protección en caso de acoso.
- Medidas de protección en casos de menores en común con el maltratador.

4. ¿Qué hacer si sospecho que una mujer de mi familia o vecindario está siendo maltratada durante la cuarentena?

- Medidas familiares que ayudan a proteger a las víctimas.
- Medidas vecinales que ayudan a proteger a las víctimas.

Recursos Generales

- Teléfonos y Whatsapp importantes
- Aplicaciones móviles de ayuda
- Webs de ayuda

AVISO IMPORTANTE: Si estás conviviendo con tu maltratador, sea tu marido, tu pareja, la pareja de tu madre, tu padre... no hagas nada que pueda ponerle en alerta.

Si vas a usar el teléfono o el correo electrónico, asegúrate de que eliminas cualquier rastro en las llamadas o el historial.

No salgas de tus rutinas para no alterarle o ponerle sobre aviso.

En caso de emergencia el 112 puede ser marcado sin cobertura, sin saldo, sin introducir el PIN e incluso sin la tarjeta SIM.

CONFINAMIENTO COVID-19 PLAN DE SEGURIDAD PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Recuerda

- Todos los servicios de asistencia, atención e información y emergencia para víctimas de violencia de género siguen trabajando al 100 % durante el estado de alarma. Si acudes a ellos mediante una llamada, vía WhatsApp o alguna aplicación serás atendida de forma inmediata.

- Puedes pedir ayuda o información sea cual sea tu situación administrativa o tu nacionalidad.

- Si necesitas informarte, aclarar ideas, información jurídica o apoyo psicológico durante la cuarentena hay diferentes recursos que encontrarás al final de la guía.

- Tanto los teléfonos **112 (Emergencias)** como **091 (Policía Nacional)**, para grandes poblaciones) o **062 (Guardia Civil)**, en núcleos rurales) son gratuitos.

- Si descargas aplicaciones de ayuda en emergencias, asegúrate de que son poco visibles, estás registrada adecuadamente y sabes utilizarlas.

- Si usas ordenador o teléfono móvil para buscar ayuda sin salir del hogar, borra los rastros en el historial y la caché.

RECUERDA

112 (Emergencias)
091 (Policía)
062 (Guardia Civil)

1. ¿Qué hacer para protegerme si convivo con mi maltratador durante la cuarentena?**Medidas de protección generales:**

- Aprender de memoria los **números de emergencia y ayuda: 112, 016, 091, 062** o tener registrado en marcación rápida el 112 si no hay posibilidad de que él revise el teléfono.
- Llevar ropa con bolsillos y el móvil encima. Si hay un viejo móvil sin tarjeta, intenta tenerlo siempre con batería.
- Revisar los objetos que puedan suponer una amenaza y retirarlos discretamente.
- Localizar la habitación que puede ser más segura porque tiene pestillos o puedes cruzar un mueble que impida o dificulte la entrada.
- Si es posible, acordar una señal de alarma con alguien de confianza.
- Tener, si es posible hacerlo con seguridad, algún dinero de emergencia en un lugar seguro. Saber siempre dónde están las llaves de la casa y el coche.
- Mantener una rutina de comunicaciones con el exterior, familia o amistades que las ponga en alerta si dejan de producirse.
- Localizar la documentación que puede ser imprescindible: libro de familia, partes médicos...

- Si las circunstancias lo permiten, tener en lugar seguro (dentro o fuera del hogar), alguna ropa y copia de esa documentación.

Medidas de protección de menores:

- Si son de poca edad enséñales, mediante juegos, los lugares más seguros.
- Si su edad lo permite, enséñales a llamar a emergencias y pedir ayuda.
- Si crees que “ el ambiente se caldea ” procura que salgan de la habitación en la que esté el agresor.
- Enséñales a no interponerse si hay una agresión. En caso de emergencia deben: alejarse del agresor y pedir ayuda.



Si te agrede o temes una agresión física inminente:

- Siempre que sea posible, aléjate de la cocina.
- Sitúate lo más cerca posible de las vías de salida (puertas de las habitaciones o de la calle) o, en su defecto, de un lugar desde el que puedas pedir ayuda.
- Si hay menores en el hogar, aléjate en lo posible del lugar donde estén.
- Si pides ayuda al exterior es más efectivo gritar «¡Fuego!» que «¡Socorro!».
- En caso de agresión, intentar ofrecer el menor blanco posible: tápate la cara, el cuello y la cabeza con los brazos y protege tu vientre («hazte bola»).
- Llama al 112, 091 o 062. Di dónde estás cuanto antes para que puedan localizarte en caso de que se cortara la comunicación.

· Ante la menor duda sobre si tu integridad física está en peligro ¡Sal de casa! confía en tu instinto. Si no sabes qué hacer después, o no tienes un teléfono para llamar al 112, ve a la farmacia más cercana y pide una Mascarilla-19

2. ¿Qué hacer para abandonar el domicilio de forma segura si no puedo soportar la situación?

Medidas de protección generales:

- Nunca avises al maltratador de tu intención de abandonar el domicilio compartido.
- Si haces algún preparativo, procura que sea justificable con otro motivo: ropa para dar después de la cuarentena, estás ordenando papeles...
- Si hay momentos en los que esté alejado de la vivienda aprovecha para salir.
- Si vives en un lugar apartado y necesitas alejarte en coche, procura que esté aparcado de forma que salgas con la mayor rapidez posible.
- Si no estás segura de poder alejarte lo suficiente del agresor, solicita ayuda de emergencia al 112. Di donde estás cuando antes para que puedan localizarte en caso de que se cortara la comunicación.
- Si tienes donde ir, ve a un lugar que él no conozca o sospeche.
- Si no tienes donde ir, informa de tu situación en el teléfono 112 para que puedan organizar para ti (y tus hijas o hijos, en su caso un alojamiento temporal seguro).

Dudas:

- ¿Ha tenido que haber una agresión física para irme de casa? **No, la violencia de género contempla otros muchos supuestos, como la violencia psicológica, las amenazas...** Todas ellas son un motivo justificado para ser protegida por todos los medios legales.

- ¿Perderé algún derecho si salgo del domicilio compartido? **No, en estos casos no se considerará «abandono del hogar».**
- ¿Puedo ser sancionada por romper la cuarentena? **No, la salida del domicilio en casos de violencia machista está contemplada dentro del Real Decreto de Alarma.**
- ¿Y si tengo un animal de compañía? **Si necesitas ir a un servicio de acogida de emergencia donde no se admiten animales hay un teléfono de gestión de espacios seguros para ellos. Número: 673 765 330**

3. ¿Qué hacer si no convivo con el maltratador, pero sigue acosándome o hay menores cuya custodia compartimos?

Medidas de protección en caso de acoso:

- Si tienes una orden de alejamiento, informa a tu abogada / abogado o agente policial de seguimiento.
- Documenta de cualquier forma posible el acercamiento o incumplimiento de la orden (guarda los mensajes, haz una foto...).
- Si eres usuaria de ATENPRO, puedes seguir usando el servicio 24 horas todos los días.
- Descarga alguna aplicación de ayuda y localización inmediata como Alertcops o REDVICAN en tu teléfono móvil.
- Si tienes que salir de casa para trabajar, cuidar a personas ancianas, hacer la compra, ir a la farmacia... intenta salir a horas diferentes cada día.
- No uses siempre las mismas rutas para ir a esos lugares habituales.

Medidas de protección en casos de menores en común con el maltratador:

- Pide a tu representante legal que presente escrito solicitando la suspensión de visitas de manera expresa.
- Si la niña o el niño se quedaron en casa del padre y este no tiene la guarda y custodia, solicita que sean devueltos a su lugar de residencia.
- Los «puntos de encuentro familiar» permanecerán cerrados durante la vigencia del estado de alarma.

Dudas:

- ¿Es legal la suspensión de visitas? **Sí, La contempla el Acuerdo del Consejo General del Poder Judicial de 13 de marzo de 2020. Eso sí, tiene que ser aprobada. Pide información al 016 o tu asesoría legal.**
- ¿Cuál es el domicilio legal de mi hijo, o mi hija? **El de quien tiene su guarda y custodia (generalmente la madre o el padre).**
- ¿Puedo pedir que se me devuelva a la o el menor/es si tengo la guarda y custodia y no están conmigo? **Sí. Una de las excepciones al movimiento es el regresar al lugar de residencia habitual. Lo idóneo sería pedirlo a través de quienes tengan la representación legal de ambas partes.**
- ¿Qué sucede en caso de custodia compartida? **Se recomienda que, en ese caso, queden en el lugar en el que se encontraban en el comienzo de la cuarentena siempre que se comunique al otro progenitor y se prevea la compensación (sea por mutuo acuerdo o resolución judicial).**

· ¿Incertidumbre acerca de tu cita en el SEPE, la renta activa de inserción, la prestación como víctima de violencia de género...? Tranquila, todas estas situaciones se han previsto. Las citas y consultas que no puedan hacerse vía telemática se suspenden hasta la finalización del estado de alarma. Cada servicio te informará telefónicamente o en su web. La prestación como víctima acabará el mismo día que estuviera fijado como final desde que tuviste derecho a ella.

4. ¿Qué hacer si sospecho que una mujer de mi familia o vecindario está siendo maltratada durante la cuarentena?

Medidas familiares que ayudan a proteger a las víctimas:

- Ten en cuenta que puedes estar percibiendo la amenaza con más claridad que ella. Ahora no tienes que convencerla de nada, sino servirle de apoyo durante el confinamiento.
- Intenta averiguar con disimulo si él está todo el tiempo en casa o hay momentos en los que debe de salir, por trabajo u otras rutinas, para hablar con ella cuando se siente más relajada.
- Mantén contacto tan habitual como sea posible: videollamadas grupales, un WhatsApp familiar, escribir para pedir una receta...
- Si hay videollamadas, estar atenta a las posibles señales de alerta o preocupación.
- Si hay posibilidad de que ella hable sin peligro y manifiesta su malestar por la situación, acordar una palabra clave en el caso de que necesite ayuda urgente.

- Si ella elude el contacto por una vía, no insistir porque puede estar siendo controlada/vigilada por el maltratador.
- El contacto no tiene que ser necesariamente para hablar de la situación de maltrato. Puede ser igual de efectivo ayudarla a evadirse por unos momentos.
- Él se empeñará en hacerla sentir sola, así que procura que vea con toda claridad que, dentro o fuera del hogar, está acompañada.

Medidas vecinales que ayudan a proteger a las víctimas:

- Si tienes conciencia del problema, haz partícipe a tu familia y tus amistades de estas medidas.
- Aprende los teléfonos de información y emergencia o grábalos en tu teléfono móvil.
- Descarga REDVICAN, la aplicación que te permite detectar señales de malos tratos, cómo ayudar a las víctimas y dónde están los recursos más cercanos.
- Descarga las aplicaciones que permiten pedir ayuda de forma inmediata mediante geolocalización.
- Deja en el tablón de anuncios de la comunidad o en algún lugar de paso mensajes como **#NoEstásSola**.
- Ante la menor señal de agresión, llama a los teléfonos de emergencia. Una llamada, incluso anónima, puede salvar una vida.

Dudas:

- ¿Puedo dar la voz de alarma incluso si no ha habido agresiones físicas? **Sí.** Si crees que ella está en peligro de ser agredida, puedes llamar al 112 para aportar toda la información y que te aconsejen los mejores pasos en esa situación.
- ¿Y si se ha producido la agresión? **Llama al número de emergencias 112 de forma inmediata.** Desde allí se activará la red de apoyo y atención inmediata. Si hay menores en el hogar, hazlo saber. Facilita siempre de la forma más clara posible la localización, sobre todo si es en zonas apartadas.
- ¿El agresor sabrá que he sido yo? **No necesariamente.** El servicio 112 no pedirá tus datos. Las llamadas de emergencia y avisos a las autoridades pueden hacerse de forma anónima.



RECURSOS GENERALES



Teléfono 112

Todos los días 24 horas.

Disponible en cada isla.

Activa los dispositivos de atención y emergencia a mujeres víctimas de violencia.



Teléfono 016

Todos los días 24 horas.

Asesoramiento jurídico: Todos los días, de 08:00 a 22:00.

Con servicio de interpretación para personas con diversidad visual y/o auditiva.

Información y asesoramiento.

No deja rastro en la factura.

Debe ser borrado manualmente del registro de llamadas.

También tiene un correo electrónico:



016-online@mscbs.es



Whatsapp. 682508507 / 682916136

Apoyo psicológico y emocional durante la cuarentena.



Aplicación móvil REDVICAN

Señales que pueden alertar de la existencia de violencia de género.

Cómo ayudar a mujeres que la estén padeciendo.

Necesita descargarse en el teléfono previamente.

Acceso camuflado, no se detecta de un vistazo en la pantalla.

Permite localización inmediata de recursos cercanos.

Permite llamar de forma directa al servicio de emergencia 112.

Descarga REDVICAN.



Aplicación móvil ALERTCOPS

Atención inmediata de Policía y Guardia Civil.

Necesita descargarse en el teléfono previamente.

El icono es llamativo: ¡Atención antes de descargar!

El registro es muy detallado y necesita datos personales.

Atienden en el idioma elegido al descargar la App.

Activa geolocalización del teléfono.

Puedes enviar fotos y vídeos de forma inmediata.

Descarga ALERTCOPS.



Web dalalarma.com

Información general sobre violencia y recursos detallada por islas, con buscador por localidades y servicios.

Teléfonos, webs, servicios más cercanos.

Accede desde www.dalalarma.com



Información y asesoramiento en casos de diversidad auditiva, visual o del habla.

Servicio TELESOR: www.telesor.es

Servicio de videointerpretación SVISUAL: www.svisual.org

Si tienes discapacidad auditiva o del habla: **900 116 016**



#todo
saldrá
bien

ICI Instituto
Canario
de Igualdad

