

**Recorda!**

emergències  
**112**

<http://www.gencat.cat/dirip/>





# Mesures d'autoprotecció per a dones



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Interior,  
Relacions Institucionals i Participació

**mossos d'esquadra**



# Pensa-hi, la teva parella...

- Et truca, t'envia SMS i es posa permanentment en contacte amb tu quan no esteu junts?
- Et demana que li donis explicacions sobre on vas, amb qui vas, què hi fas?
- Et controla econòmicament? Et pregunta quant gastes i en què?
- Opina sobre la roba que portes i et demana que et canviïs quan no li agrada?

**Això són estratègies de control.**

- No li agrada que tinguis amigues, no vol que vegis la teva família i es molesta si estàs amb altres persones a soles?
- Algun cop t'ha menyspreat davant d'altres persones?

**Aquestes actituds volen provocar l'aïllament.**

- Li tens por?
- T'insulta o t'humilia?
- T'amenaça amb treure's la vida o aconseguir la custòdia dels fills i/o filles?
- Et reté documentació important com ara les llibretes bancàries, el passaport, els documents del pis, etc.?
- Tens la impressió que has d'endevinar els seus desitjos i complaure'l?
- Et coacciona dient que et retornarà al teu país d'origen?

**Són accions intimidatòries.**

- T'ha pegat, t'ha donat empentes?
- T'ha obligat alguna vegada a mantenir relacions sexuals?
- Ha llençat o trencat coses que eren especials per a tu?

**Aquestes conductes són agressions.**

**Si sents que la teva parella et controla, t'aïlla, t'intimida i/o t'agredeix estàs patint violència masclista per part de la teva parella i, per tant, estàs en situació de risc.**



# **La violència masclista en l'àmbit de la parella**

## **Definició de violència masclista en l'àmbit de la parella**

És qualsevol acció o actitud de la parella o exparella que s'imposa a una dona per subordinar-la o discriminar-la. Són violència masclista els abusos sexuals, físics, econòmics i psicològics.

## **La violència masclista en l'àmbit de la parella**

- No té res a veure amb situacions personals (problemes a la feina, tensions familiars, etc.).
- Quan la violència comença, no s'atura, sinó que s'agreuja, i per sortir-ne es necessita ajuda.
- No pensis que has fet alguna cosa per provocar aquesta situació. Només la persona que exerceix la violència n'és la responsable.
- La violència masclista no és una qüestió privada; tens dret que t'escoltin, t'ajudin i et protegeixin.
- Demanar ajuda no et compromet a fer accions que no vulguis, però cal que estiguis informada per si de cas.



**Informa'n i informa-te'n**

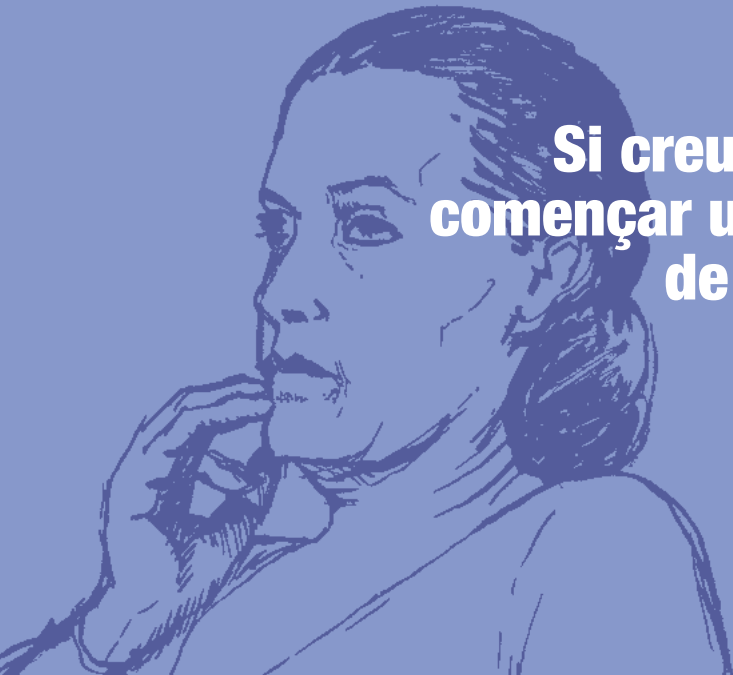
**Prepara't per reaccionar**

**Pensa com protegir-te i prepara't**

**Abans d'una agressió**

- Demana ajuda als serveis d'atenció a la dona o als serveis socials del teu municipi.
- Escriu sobre les agressions que has patit i intenta recordar les dates i l'esclat de violència des del principi fins al final.
- Hi ha alguna persona que conegui la teva situació i que pugui ajudar-te?
- Demana-li que t'acompanyi a buscar informació i t'ajudi.
- Busca alguna persona de confiança a qui puguis explicar el que et passa i prepareu un pla per si has de marxar. Deixa una bossa amb el que considereu més necessari a casa seva
- Pots crear una contrasenya amb aquesta persona de confiança per a casos d'urgència.
- Tingues sempre a l'abast el més imprescindible, com ara les claus de casa, el mòbil, la targeta sanitària, targetes de crèdit o llibretes bancàries i els documents d'identitat o passaports teus i dels teus fills i/o filles, el llibre de família i, si és el cas, el permís de residència. Si cal, fes-ne còpies i deixa-les a la bossa.
- Si tens fills i/o filles, creeu un senyal que serveixi per avisar-vos que cal sortir de casa.
- Fes que els teus fills i/o filles memoritzin el **112** com a telèfon de referència en cas d'emergència.





**Si creus que pot  
començar un episodi  
de violència**

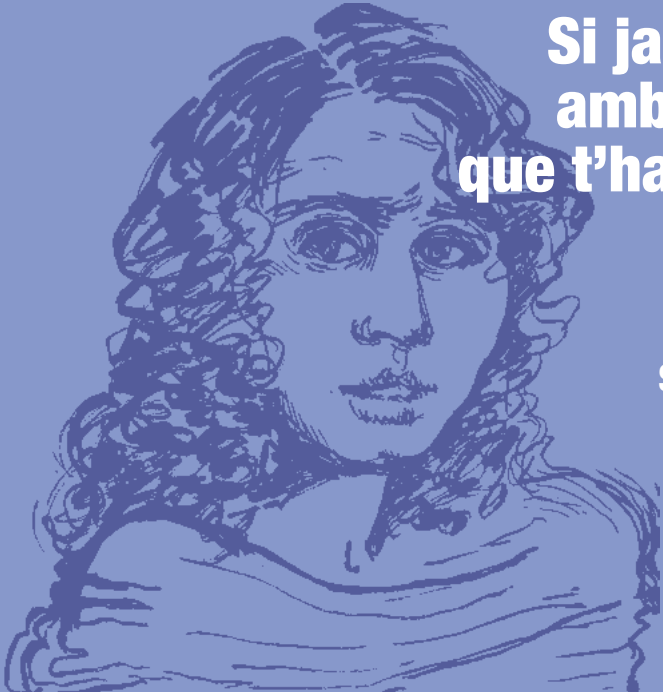


- Si estàs en perill, truca al **112**.
- Si a casa teva hi ha una habitació on et pots tancar (per exemple, el lavabo), vés-hi amb un telèfon i demana ajuda. Si no hi ets a temps, procura fer soroll, així si algú et sent podrà demanar ajuda en lloc teu.
- Mantén-te allunyada de les habitacions on hi ha objectes perillosos (per exemple, la cuina).
- De fet, el lloc més segur és l'habitació més propera a la porta del carrer, perquè pots marxar amb més facilitat.
- Si no has pogut fugir, protegeix-te les parts més vulnerables del cos (la cara, el cap i el pit).
- Fes el senyal acordat als teus fills i/o filles perquè es tanquin a una habitació o marxin a casa d'una persona de confiança que visqui a prop.



**Si s'ha produït**   
**l'agressió**

- Si no pots sortir de casa o no et pots desplaçar a una comissaria o a un centre sanitari, truca al **112**, on t'atendran de manera urgent.
- Si pots, abandona el domicili, tant si l'agressor hi és com si ha marxat i creus que pot tornar. Busca un lloc segur mentre arriba la policia.
- Si tens lesions físiques vés a un centre mèdic perquè t'atenguin i explica'n el motiu. Demana un informe de lesions: aquest informe és important per a futures accions legals que puguis posar en marxa.
- Fins que arribi la policia no toquis res del lloc on s'ha produït l'agressió ni de tu mateixa. Conserva totes les proves: objectes trencats, roba esquinçada, senyals i ferides, etc.



**Si ja no convius  
amb la persona  
que t'ha maltractat**

**Si tens fills i/o filles**

- **NO ACCEPTIS QUEDAR AMB ELL A SOLES**, el moment de la separació és d'alt risc.
  - **EVITA DONAR LES TEVES DADES PERSONALS** (adreça del nou domicili, nou número de telèfon, etc.); facilita-les tan sols a les persones de molta confiança.
- 
- Explica a l'escola el que ha passat i avisa'ls de quines són les úniques persones que poden recollir les criatures.
  - Si ell té visita amb els vostres fills i/o filles, vés-hi acompanyada o demana directament que se n'encarregui una altra persona de la teva confiança.
  - També tens l'opció de demanar la intermediació d'un punt de trobada.

# Si s'han dictat mesures judicials de protecció



## Recorda!

- Si incompleix l'ordre de protecció, truca al **112**.
- Si vius en el domicili habitual, pots posar un pany nou i no deixis entrar l'agressor sota cap concepte.
- Informa'n totes aquelles persones que et puguin avisar i trucar el **112** si el veuen prop del teu entorn: l'escola dels teus fills i/o filles, els veïns i veïnes, a la feina, etc.
- Porta sempre a sobre la còpia de l'ordre de protecció.
- Trencar l'ordre de protecció és un delictes, fins i tot en el cas que se t'acosti amb el teu consentiment.

emergències

**112**

<http://www.gencat.cat/dirip/>



Telèfon de la  
comissaria

Persona  
que l'ha atès

Extensió

