

Plan de seguridad

para **víctimas de violencia de género**

durante el confinamiento por **Covid-19**

1

**¿Cómo puedo protegerme
si convivo con mi maltratador?**





AVISO IMPORTANTE

Si convives con tu maltratador no hagas nada que pueda ponerle en alerta.

Si pides ayuda o información por teléfono o correo electrónico, asegúrate de eliminar cualquier rastro en las llamadas o en el historial.

No hagas nada fuera de tu rutina que pueda ponerle sobre aviso.

En caso de emergencia, llama al **112**.

Puedes marcarlo sin cobertura o sin saldo en el móvil, sin introducir el PIN o sin la tarjeta SIM.



RECUERDA

112 (emergencias)

091 (Policía Nacional)

062 (Guardia Civil)



Recuerda:

- Todos los servicios que atienden, informan y socorren a víctimas de violencia de género trabajan durante el confinamiento.
Puedes contactarlos por teléfono, **WhatsApp** o alguna aplicación, y te atenderán de forma inmediata.
- Puedes pedir ayuda o información sea cual sea tu situación o nacionalidad.
- Al final de la guía encontrarás diferentes recursos por si necesitas aclarar ideas, información jurídica o apoyo psicológico durante el confinamiento.
- Estos teléfonos son gratuitos:
 - 112** (emergencias)
 - 091** (Policía Nacional, para grandes poblaciones)
 - 062** (Guardia Civil, en núcleos rurales)
- Si descargas aplicaciones de ayuda en emergencias, asegúrate de que son poco visibles, estás bien registrada y sabes utilizarlas.
- Si usas ordenador o teléfono móvil para pedir ayuda, borra los rastros en historial y en la memoria caché.



¿Cómo puedo protegerme si convivo con mi maltratador?

Medidas de protección generales:

- Memoriza los números de emergencia y ayuda: **112, 016, 091, 062.**
Guarda el **112** en marcación rápida, si el maltratador no revisa tu móvil.
- Lleva ropa con bolsillos y el móvil encima.
Si tienes un móvil viejo sin tarjeta, intenta tenerlo siempre con batería.
- Esconde de manera discreta los objetos peligrosos.
- Localiza la habitación más segura donde puedas pasar el pestillo o cruzar un mueble para impedir su entrada.
- Acuerda una señal de alarma con alguien de confianza, si es posible.
- Ten dinero de emergencia en un lugar seguro, si es posible.
- Ten siempre localizadas las llaves de casa y del coche.
- Mantén el contacto con la familia o las amistades para que estén en alerta si dejas de comunicarte con ellos.
- Ten a mano documentación importante: libro de familia, partes médicos...
- Si es posible, guarda ropa y copia de la documentación en un lugar seguro (dentro o fuera de casa).



Medidas de protección si hay menores:

- Si son de poca edad, enséñales con juegos los lugares más seguros de casa.
- Si son de mayor edad, enséñales a llamar a emergencias y pedir ayuda.
- Si el agresor empieza a gritar o a ponerse violento, procura que salgan de la habitación donde está el agresor.
- Enséñales a no interponerse si hay una agresión. En caso de emergencia deben alejarse del agresor y pedir ayuda.



Si el agresor te agrede o temes que te haga daño:

- Aléjate de la cocina, si puedes.
- Ponte cerca de un lugar de salida (puerta de la habitación o de la calle) o de un lugar desde el que puedas pedir ayuda.
- Si hay menores en casa, aléjate de ellos.
- Si pides ayuda al exterior es más eficaz gritar “¡Fuego!” que “¡Socorro!”.
- En caso de agresión, protege tu cabeza, cara, cuello y vientre con los brazos, como si fueras una bola.
- Llama al **112**, **091** o **062**. Di dónde estás cuanto antes para que puedan localizarte si se corta la llamada.

**Si crees que te puede hacer daño
¡sal de casa! confía en tu instinto.**

**Si no sabes a dónde ir
o no tienes un teléfono para llamar al 112,
ve a la farmacia más cercana y pide una Mascarilla-19.**



RECURSOS GENERALES

Teléfono 112

- Todos los días, las 24 horas.
- Disponible en cada isla.
- Activa los dispositivos de atención y emergencia a mujeres víctimas de violencia.

Teléfono 016

- Información: todos los días, las 24 horas.
- Asesoramiento jurídico: todos los días, de 08.00 a 22.00 horas.
- En 52 idiomas.
- Con servicio de interpretación para personas con diversidad visual y/o auditiva.
- No deja rastro en la factura.
- Debe ser borrado manualmente del registro de llamadas.
- También tienen un correo electrónico: 016-online@mscbs.es

10



WhatsApp 682 50 85 07 / 682 91 61 36

- Apoyo psicológico y emocional durante la cuarentena.

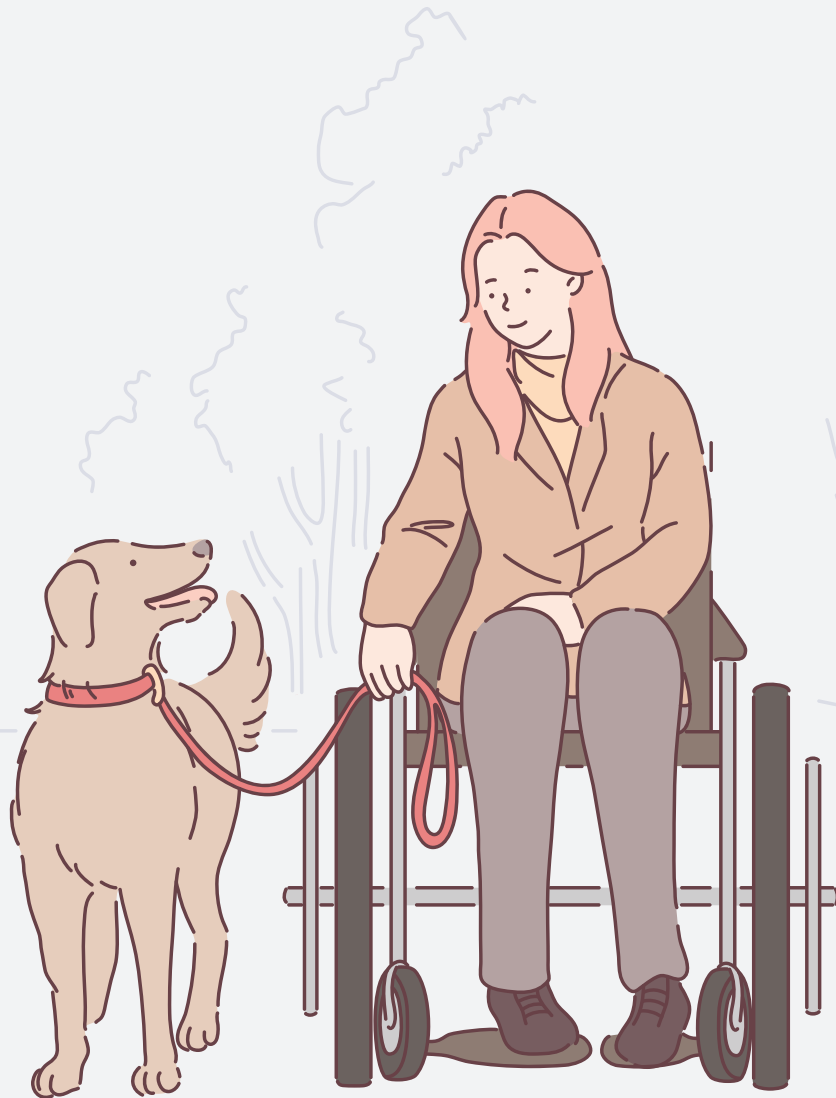
Aplicación móvil REDVICAN

- Señales que pueden alertar de violencia de género.
- Cómo ayudar a mujeres que la estén sufriendo.
- Necesita descargarse en el móvil.
- Acceso camuflado, no se detecta a simple vista en la pantalla.
- Permite la localización inmediata de recursos de ayuda cercanos.
- Permite llamar de forma directa al servicio de emergencia 112.
- Descarga **REDVICAN**:
https://play.google.com/store/apps/details?id=org.gobiernodecanarias.ici.redvican&hl=es_AR

Aplicación móvil AlertCops

- Atención inmediata de Policía y Guardia Civil.
- Necesita descargarse en el móvil.
- 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 aplicación.
- Activa la geolocalización del teléfono.
- Puedes enviar fotos y vídeos de forma inmediata.
- Descarga **ALERTCOPS**:
<https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops>

11



Web dalalarma.com

- Información general sobre violencia y recursos.
- Detallada por islas, con buscador por localidades y servicios.
- Teléfonos, webs y servicios más cercanos.
- Accede desde: www.dalalarma.com



Información y asesoramiento en casos de discapacidad 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**



www.gobiernodecanarias.org/igualdad