

Aplicación móvil AlertCops. Atención inmediata de **Policia y Guardia Civil** / Necesita descargarse en el móvil / El icono es llamativo / atención antes de descargar! / Atienden en el idioma elegido al descargar la aplicación / Activa la geolocalización del teléfono. **Descarga ALERTCOPS:** <https://alertcops.es/mires/mialertcops>

Teléfono 067. Todos los días, las 24 horas / **Atención Emergencias directamente por la Guardia Civil.**

WhatsApp 682 50 85 07 / 682 91 61 36. Apoyo psicológico y emocional durante la cuarentena.

Teléfono Ayuntamiento de Soria 010. Contacto con los **Servicios Sociales Municipales.** 09.00 a 22.00 horas y el fin de semana de 10.00 a 18.00 horas.

Correo electrónico: 016-online@mscbs.es

Teléfono 016. Información: todos los días, las 24 horas / **Asesoramiento jurídico:** todos los días, de 08.00 a 22.00 horas. / **En 52 idiomas** / 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.

Teléfono 112. Todos los días, las 24 horas / Activa los dispositivos de atención y emergencia a mujeres víctimas de violencia.

TELEFONOS Y RECURSOS DE CONTACTO

#NoEstasSola
SI ESTOY SUFRIENDO
**VIOLENCIA
MACHISTA**

DURANTE EL
CONFINAMIENTO
POR COVID-19

¿QUÉ PUEDO HACER?



PESE AL ESTADO DE ALARMA, TODOS LOS SERVICIOS Y RECURSOS QUE ATIENDEN VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES SON ESENCIALES Y POR TANTO PUEDES SOLICITAR ATENCIÓN PSICOLÓGICA, SOCIAL Y/O JURÍDICA EN EL ÁREA DE ACCIÓN SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE SORIA, LLAMÁNDONOS AL 010 (DE L A V 09.00 A 22.00 HORAS Y EL FIN DE SEMANA DE 10.00 A 18.00)

RECUERDA



¿Cómo me protejo de mi maltratador con el que convivo, en estos días de confinamiento?

- Procura tener siempre un **teléfono con batería cerca** (puedes llevarlo en el bolsillo) para pedir ayuda a los servicios de emergencia (**112**) pedir orientación (**016**) o contactar con personas de confianza para explicarles la situación y que sea quienes puedan contactar.
- Si desde casa no puedes pedir ayuda, cuando vayas a hacer la compra **dirígete a las fuerzas de seguridad** si las ves o a otras personas que te encuentres, **vecindario o personal de las tiendas**.
- **Revisa y retira** de manera discreta, aquellos **objetos que puedan ser una amenaza**.
- Ten en mente la **habitación más segura**, aquella que tiene pestillo o puedes bloquear la puerta, por ejemplo con un mueble, para que no pueda entrar.
- Si no hay posibilidad de que te controle y revise el teléfono, **registra el 112 en marcación rápida**.
- Crea una **rutina de contacto** con amistades y familiares, desde teléfono, videoconferencias WhatsApp... que si no te encuentran en esa vía, estén alerta.
- Es recomendable que **no reveles** a tu pareja tu intención de dejar la relación o no le des indicios de tus planes para pedir ayuda.



Si tienes niñas o niños en casa...

- **Enséñales los lugares seguros** de la casa, si son de poca edad, con juegos, y si son lo suficientemente mayores, **enséñales los teléfonos clave** y a pedir ayuda.
- Explicales la importancia de **no interponerse** en una posible agresión, pero sí **que pidan ayuda**. Asegúrate de que **entienden la necesidad de obedecerte** ante un aviso de alerta.



¿Y si te agrade o tienes miedo de que lo haga?

- Acércate si puedes a un lugar de salida o un **lugar desde el que puedas pedir ayuda**.
- Intenta **alejarte** de la cocina, puede haber **objetos peligrosos**.
- Pide **ayuda al exterior gritando** ¡Fuego! o ¡Socorro!
- Si llamas al **112** o **062 comunica cuanto antes donde estás** para que puedan encontrarte, si se corta la llamada.
- Si no puedes llamar y ya tienes establecida una clave con alguna persona de tu entorno o con tus hijos o hijas, **úsala**.
- Si puedes y crees que es lo mejor, **sal de casa y pide ayuda**, te recordamos que **no hay sanciones** si sales a la calle por una emergencia.



¿Y si sospecho que una amiga, familiar o vecina está siendo maltratada?

- Sobre todo **apóyala durante todo el confinamiento**, ahora no es cuestión de convencerla o de intentar que reconozca la situación, pero sí de **que sepa que estás ahí**.
- **Ten contacto de manera habitual** por los medios que sea posible: llamadas, videollamadas, WhatsApp...
- Si te trasmite su miedo a encontrarse en peligro, **acordad una palabra clave** por si necesita ayuda urgente.
- Cuando la llames **no la presiones** para hablar del tema, puede que su maltratador esté cerca.
- Si **no sabes cómo ayudarla**, puedes contactar con el **016**, teléfono gratuito y operativo 24 horas, donde te asesorarán sobre los pasos a dar para apoyarla de la mejor manera posible.
- Si oyes o te hace saber que **se está produciendo una agresión** y que ella está en peligro, **llama al 112**.