



12. ACTUAR FRENTE A UN ATAQUE VIOLENTO

SI CREES QUE PUEDES SER VÍCTIMA DE UN ATAQUE VIOLENTO:

- Al final de esta guía se facilitan direcciones de interés y alguna organización que te pueden facilitar información, apoyo y asistencia.
- Busca la ayuda de amigos y familiares. Retoma el contacto con ellos si lo has perdido en los últimos tiempos.
- Enseña a tus hijos a conseguir ayuda y a protegerse cuando comiencen episodios violentos.
- Acostúmbrate a no llevar adornos como cadenas o colgantes que pueda utilizar para estrangularte.
- Concierta con tus vecinos una señal para que llamen a la policía cuando necesites ayuda.
- Prepara un bolso con llaves, dinero y papeles (DNI, Tarjeta de la Seguridad Social, Cartillas del Banco, etc.) guárdalo en casa o déjalo con alguna persona de confianza.

SI COMIENZA LA AGRESIÓN:

- Intenta escapar si crees que estás en peligro, llévate a tus hijos e hijas.
- **Grita lo más fuerte que puedas**, pide socorro. **NO TE CALLES**. Haz todo el escándalo posible, en ello está tu salvación.
- **Mantente alejada de la cocina.**
- Enciértrate en el baño (o en cualquier habitación con cerradura), si es posible con el teléfono.
- Llama a la policía en cuanto te sea posible y pide ayuda.
- Vete a casa de un familiar o amigo/a.
- Confía en tu propio juicio. Lo único que necesitas es sobrevivir. Lo importante es protegerte. Sabes hacerlo.