

CONVIUS AMB L'AGRESSOR DURANT EL CONFINAMENT?

RECOMANACIONS PER A DONES QUE VIUEN UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

- Comunica la situació que vius a algú de confiança. Si et cal demanar ajuda però tens dificultats per fer-ho, demana a aquesta persona que es posi en contacte per tu amb les professionals de la **línia 900 900 120**.
- **Si ja estàs en contacte amb algun servei, professional o associació**, intenta no perdre el contacte. Si vius algun episodi de violència, intenta contactar-les i posar-les al cas de la situació en què et trobes. És molt important que la teva professional de referència estigui al cas de tot, així podrà ajudar-te. Els serveis d'atenció a les violències masclistes, són serveis essencials, per tant, sempre hi haurà algú que pugui atendre't.
- **Si et trobes en una situació d'emergència o perill**. Posa't en contacte immediatament amb el **112**, el telèfon d'emergències.
- El més important és garantir la teva seguretat i protecció. **Si hi hagués una escalada de violència, intenta fugir o buscar un espai segur a la casa per a tu i les teves filles i fills.**
- Si l'agressor et provoca a entrar en discussions, no responguis i intenta mantenir-te en un **espai segur**.

- En la mesura del possible, durant les discussions, mantingues darrere teu la porta de sortida o una habitació de l'habitatge en la qual puguis tenir un espai de seguretat momentàniament. Intenta tenir sempre a sobre el telèfon mòbil per si et cal trucar. [Aquí trobaràs algunes mesures d'autoprotecció de Mossos d'Esquadra.](#)
- **Intenta tenir un pla elaborat per anticipar-te a una reacció de perill**, com per exemple, tenir les coses bàsiques, així com la documentació personal en un espai segur, per si haguessis de sortir del domicili. No preparis una bossa atès que això podria alertar l'agressor.
- **Si surts de casa, assegura't de treure la ubicació del mòbil i de localització**. Comprova també que l'agressor no tingui accés a les converses del teu WhatsApp a través de WhatsApp Web o del teu propi telèfon, o als correus electrònics. Pots canviar sovint les contrasenyes i desinstal·lar les aplicacions de xarxes socials com Facebook, Instagram, etc.
- **Agafa els documents bàsics** o, en cas de no poder-ho fer, procura tenir una fotografia dels documents i enviar-t'ho al telèfon o a un correu electrònic al qual sàpigues que ningú hi tindrà accés. Si això és complicat, envia-ho a una persona de confiança.
- **No li diguis a l'agressor** que estàs pensant en separar-te, que has demanat ajuda o que t'has posat en contacte amb algú que et pot ajudar.
- **Recopila tot el que pugui ser prova de la violència física o psicològica**, (comunicat de lesions, Whatsapps, correus, missatges, àudios, registre de trucades, etc.). Pots enviar-te els Whatsapps, correus i àudios a algun altre dispositiu, a una altra persona que ho pugui fer per tu o a un correu de seguretat. Recorda esborrar-ho.

SI DECIDEIXES DENUNCIAR DURANT EL CONFINAMENT:

- Pots trucar al **112** i dir que vols posar una denúncia.
- Pots aprofitar que surts al carrer a comprar, o bé marxar de casa, i apropar-te a una **comissaria de Mossos d'Esquadra o de la policia local**, si la tens més a prop i et sents més segura. Si et desplaçes a posar la denúncia a comissaria, ves-hi amb les teves filles i fills.
- Has de saber que **tens dret a una advocada o advocat d'ofici**. És important que aquesta professional estigui present en el moment de redactar la denúncia.
- Recorda que posar la denúncia no significa que automàticament detindran a l'agressor o que et donaran una ordre d'allunyament. Per això, és molt important **preveure què faràs i on aniràs després d'haver posat la denúncia. Pots trucar al telèfon 900 900 120 per a què t'ho expliquin**.
- Pensa si, a més de posar la denúncia, **vols que se t'ofereixi un habitatge d'urgència**. Si és així, comunica-ho a Mossos d'Esquadra. O bé, truca al 900900120 i explica que necessites marxar de casa a causa d'una situació de violència masclista.
- **Porta tot el que pugui ser una prova de la violència física o psicològica rebuda**, com ara, el comunicat de lesions, Whatsapps, correus electrònics, missatges, àudios, registre de trucades, etc.).
- **Quan posis la denúncia, intenta deixar constància de tota la violència viscuda al llarg de la relació**. Intenta explicar-la més o menys de forma ordenada en el temps, no expliquis només l'últim fet viscut. Això és molt important.
- **Si tens filles i/o fills i també estan convivint amb l'agressor, malgrat no presenciïn la violència poden percebre-la i pot tenir un impacte en elles i ells.**
- **És possible que observis alguns canvis en el seu comportament, com ara, canvis d'humor sobtat, falta de concentració i atenció mentre feu activitats o bé que ploren sense motiu aparent i manifesten necessitar estar en solitud. Aquests comportaments són habituals en aquests casos. També et pot costar trobar les energies i la forma de fer front a la situació.**
- Has de saber que pots adreçar-te a les professionals o bé trucar a la línia 900 900 120.