

[1]

- **Solicita ayuda**

en el Centro de la mujer, Centro de Servicios Sociales o trabajadora social más próximo a tu domicilio. En la línea telefónica de atención permanente 900 100 114.

- **Si existen lesiones,**

dirigete al consultorio médico, centro de salud o al servicio de Urgencia de los hospitales. Solicita copia del informe médico o del parte de asistencia.

- **Si has sufrido agresión sexual,**

has de solicitar, además, revisión específica por si existiese riesgo de embarazo y/o enfermedad de transmisión sexual y pide asesoramiento al respecto.

- **Denuncia los hechos**

en el cuartel de la Guardia Civil, Policía local, comisaría de Policía o Juzgado de guardia. Facilita todos los datos posibles sobre las circunstancias en las que se produjo la agresión, sin ocultar ni omitir detalles. Haz constar si has sufrido antes malos tratos. Pide una copia de la denuncia.

- **Solicita protección y el alejamiento**

del agresor en el juzgado correspondiente (Orden de Protección), que podrá ser acordada por el/la juez/a.

- **Si permaneces en casa,**

toma las medidas de seguridad necesarias, procediendo al cambio de cerradura, de teléfono, denunciando cualquier acoso por parte del agresor... Y si acudes a casa de familiares, amigos/as, o a algún centro de acogida, no facilites direcciones ni confíes en los "intentos de reconciliación" tras el arrepentimiento. Vas a encontrar ayuda.

ATENCIÓN

- **Si corres peligro,**

puedes abandonar el domicilio familiar sin que te suponga pérdida de derechos, siempre que en el plazo de 30 días se soliciten MEDIDAS PROVISIONALES o DEMANDA DE SEPARACIÓN en el juzgado.

- **Si no puedes regresar a tu domicilio**

y no fienes a dónde ir, pide ayuda. La Policía o la Guardia Civil te acompañarán a recoger tus cosas personales y te informarán sobre los RECURSOS DE ACOGIDA donde serás atendida y alojada con tus hijos e hijas si los fienes.

- **Al salir de casa procura llevar contigo:**

libro de familia, DNI, pasaporte, carné y tarjetas de asistencia sanitaria, tu nómina y la de la persona con la que convivas, declaración de la renta, documentación bancaria y tarjetas de crédito, dinero, llaves, informes médicos, ropa, medicamentos, libros de escolaridad tuyos y/o de tus hijos e hijas, agenda de direcciones, permiso de trabajo (en caso de no tener nacionalidad española), escrituras de propiedad, permiso de conducir...

ESPECIAL ATENCIÓN A LOS MENORES

Existen recursos específicos para menores, donde puedes acudir para solicitar información o atención especializada:

- Programa de asistencia psicológica a menores víctimas de violencia de género del Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha.
- Trabajadores/as sociales
- Departamento de Menores en las Delegaciones Provinciales de Bienestar Social
- Unidades de Salud Mental Infantil y Juvenil
- Equipos multiprofesionales de los colegios.

Source URL: <https://institutomujer.castillalamancha.es/violencia-de-genero/que-hacer>

Links:

[1] https://institutomujer.castillalamancha.es/sites/institutomujer.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/imagenes/violenciagenero_0.jpg