

BARCELONA



BCN ANTIMASCLISTA

SI VIVES UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

900 900 120

TELÉFONO 24 h CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA (gratuito y confidencial)

Atención presencial: C. Marie Curie, 16, Barcelona

Tel. 932 915 910 / 920

(de lu. a vi. de 9.00 a 15.00 h, fuera de este horario, c. Llacuna, 25).

sara@bcn.cat

DESDE CASA

SI VIVES UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

ESTATE PREPARADA:

- Adapta las recomendaciones de seguridad a tu situación.
- Lleva el móvil siempre encima y llévalo cargado. Cambia a menudo la contraseña.
- Descárgate la app My 112 para realizar llamadas de emergencia.
- Habla cada día a la misma hora con alguien de confianza. Acuerda una palabra clave para decir en caso de emergencia.
- Haz fotos con el móvil de la documentación importante (DNI, libro de familia, banco...) y envíaselas a alguien de confianza.

ANTE UNA AGRESIÓN INMEDIATA:

- Llama al 112.
- Intenta salir inmediatamente del domicilio hacia un espacio comunitario (balcón, escalera...).
- Si no puedes, enciértrate en una habitación con ventana. Evita la cocina y el baño.
- Grita y haz ruido para que el vecindario te pueda oír.

DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN:

- Si el agresor sale del domicilio, cierra todas las entradas.
- Si puedes salir del domicilio, busca un lugar seguro.
- Ve al hospital, a los Mossos d'Esquadra o a los servicios especializados abiertos.

SI TIENES HIJOS O HIJAS:

- Explícales que ante una situación de violencia se tienen que proteger y no interferir.
- Puedes concretar una palabra clave para que en situaciones de riesgo pidan ayuda.
- Si te encierras en una habitación o decides marcharte, intenta hacerlo siempre con ellos.