

MEDIDAS DE SEGURIDAD PERSONAL

a tener en cuenta
en situaciones de
violencia doméstica



Alianza para Promover los Derechos de las Personas con Discapacidad

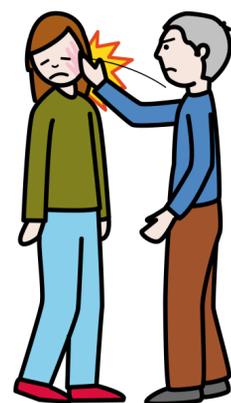


Derecho a la igualdad
y no discriminación
de las personas con
discapacidad

Por más información, visitá:
inclusionydiscapacidad.uy

SI SUFRÍS VIOLENCIA DOMÉSTICA PODÉS CUIDARTE DE ESTA MANERA:

Contale a alguna persona amiga,
un familiar o un vecino o vecina de
confianza lo que te está pasando.



Esto te hará sentir acompañada y
te ayudará a poder salir de esta
situación.

Hablá con un vecino o vecina para
que si ve o escucha algo raro en tu
casa llame al **911** y pida ayuda.



**PEDÍ
AYUDA**



Es bueno que te aprendas de memoria números de teléfonos de personas que puedan ayudarte en caso de emergencia.

Compartí una palabra clave o una señal con tus amigos/as, hijos/as, familiares o vecinos/as para que cuando la digas ellos/as entiendan que tu agresor está cerca. Esto hará que llamen a la policía sin que tu agresor lo sepa.



**USÁ UNA
PALABRA
CLAVE O
UNA SEÑAL**



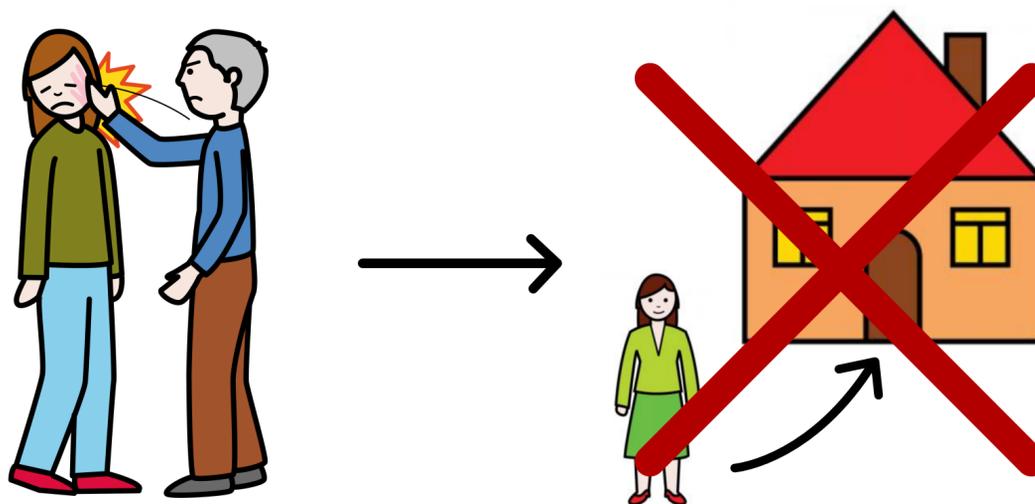


Guardá todo lo que pueda servirte para demostrar que sufrís abuso, como por ejemplo mensajes de textos en los que una persona te amenaza, fotos, denuncias policiales, certificados médicos que digan que fuiste maltratada.

Es conveniente tener una copia y guardar en un lugar seguro fuera de tu casa documentos importantes como tu cédula y la de tus hijos/as, tu libreta de matrimonio, certificados de vacunas, fotocopia de documentos de propiedad de tu casa o tu vehículo, recibos de sueldo de tu pareja, número de cuenta bancaria, entre otros.

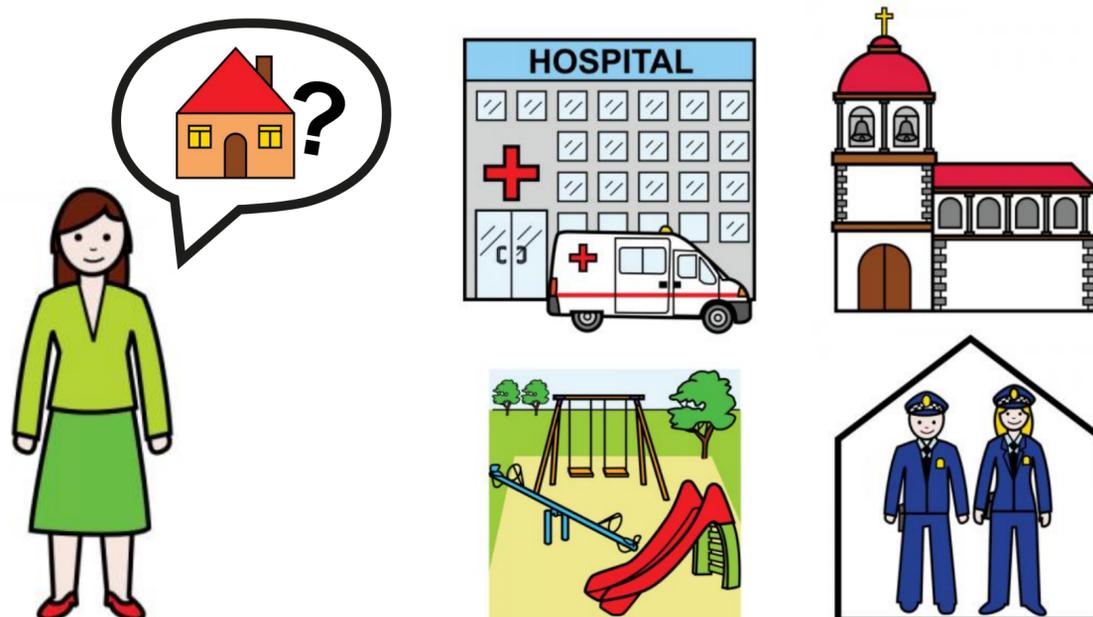


No vuelvas a tu casa si te maltrataron. Que un/a amigo/a o familiar te guarde una copia de las llaves de tu casa, ropa tuya y de tus hijos/as, y algo de dinero.



Es bueno que antes que suceda una emergencia sepas a dónde ir y cómo llegar.

Si no sabés a dónde ir, andá a un hospital, a la policía, a una iglesia, o a un lugar público donde haya mucha gente.



Si vos te quedaste en la casa y tu pareja se fue, es importante cambiar las cerraduras y los candados de las puertas.

No estás sola, hay muchos lugares a los que podés ir. Preguntá por los servicios que hay en tu barrio, hay gente que te puede ayudar a salir de esa situación de violencia.



SERVICIO NACIONAL DE ORIENTACIÓN Y APOYO A MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA



LINEA FIJA 0800 4141
ANTEL Y MOVISTAR *4141

Este servicio es gratis y nadie se enterará de las cosas que digas en esa llamada.

HORARIOS DE ATENCIÓN:

De lunes a viernes de 8:00 a 24:00 hs.

Sábados y domingos de 8:00 a 20:00 hs.



TELÉFONO PARA LLAMAR A LA POLICÍA EN CASO DE EMERGENCIA: **911**

El 911 responde todos los días del año, las 24 horas.

**DESCARGÁ LA APP911
EN TU CELULAR
PARA PEDIR AYUDA**

MIRÁ COMO FUNCIONA ACÁ



Si hacés la denuncia guardá esta información en un lugar seguro:

- **N° de teléfono de referencia:**
- **N° denuncia:**
- **Fecha:**
- **Juzgado al que se deriva:**

