



MINISTERIO DEL INTERIOR
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

Medidas de seguridad personal a tener en cuenta en situaciones de violencia doméstica



MINISTERIO DEL INTERIOR
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY



DIRECCIÓN POLÍTICA
DE GÉNERO



MINISTERIO DE
DESARROLLO SOCIAL



MINISTERIO DE
IGUALDAD Y DIVERSIDAD



INSTITUTO NACIONAL
DE LA MUJER



PODER JUDICIAL



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA



ASOCIACIÓN URUGUAYA
DE LA COMUNICACIÓN
INTERACTIVA

PROGRAMA INTEGRAL DE LUCHA
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Las siguientes son algunas de las medidas de seguridad personal que le servirán para protegerse si se encuentra en una situación de violencia doméstica.

■ Comparta con una persona de confianza amiga, familiar, vecina o allegada la situación de violencia que está viviendo. Esto la ayudará a aclarar sus propias ideas, la hará sentir menos sola y le permitirá comenzar a salir de esta situación.

■ Acuerde con un vecino o vecina de su confianza que en caso de observar algo anormal en la casa llame al 911 en busca de ayuda. Si reside en el interior deberá marcar: 4 + característica del departamento+911.

solicite apoyo

Trate de memorizar números telefónicos importantes o de personas a quienes pueda acudir en caso de emergencia.

Establezca una clave (una palabra, un gesto, etc.) para usarla con sus hijos/as, familia, amistades o vecinos/as para comunicar que está ante una situación de peligro y que necesita que se llame a la policía. Si sus hijos/as tienen edad suficiente, enséñeles los números telefónicos de emergencia, cómo y cuándo marcarlos y qué decir llegado el caso.

una clave

Registre y guarde evidencias de abuso. Éstas pueden ser: fotos, mensajes de texto (chip), archivos médicos, número y fecha de denuncia, juzgado interviniente, número de expediente, fotocopia de denuncia policial (en caso de haberla realizado por escrito), etc..

Copie y guarde en un sitio seguro fuera de la casa documentos legales importantes, como por ejemplo: cédula de identidad suya y de sus hijos/as, partidas de nacimiento de sus hijos/as, libreta de matrimonio, certificados de vacunas, prescripciones médicas, fotocopia de documentos de propiedad de vehículo, vivienda u otros bienes, recibos de sueldo de su pareja, número de cuenta bancaria, entre otros.

Recurra a una amiga, amigo o familiar de confianza y, si es posible, pídale que le guarde una copia de las llaves de su casa, ropa para usted y sus hijos/as y algo de dinero. Tener estas cosas fuera de su hogar le permitirá no regresar a su casa en caso de emergencia.

No espere a una situación de emergencia para saber adónde ir y cómo llegar. Tenga clara una ruta de escape.

Maneje las posibilidades de ir a un albergue, hospital, policía, iglesia o a un lugar público donde esté rodeada de gente.

rodeada
de gente

Cambie las cerraduras y los candados de las puertas si usted se quedó en la casa y su ex pareja tuvo que marcharse.

Recuerde que usted no está sola y que hay muchos lugares donde puede consultar. Pregunte por los recursos que existen en su zona para ayudarla a salir de la situación de violencia en la que se encuentra.

usted
no está sola

**SERVICIO NACIONAL
DE ORIENTACIÓN Y APOYO A
MUJERES EN SITUACIÓN DE
VIOLENCIA DOMÉSTICA
(IMM / PLEMUU / ANTEL)
LINEA FIJA 0800 4141
ANCEL Y MOVISTAR *4141**

Este servicio es gratuito, confidencial y anónimo. La llamada desde línea fija no queda registrada en la factura telefónica y puede realizarse desde cualquier teléfono público sin necesitar tarjeta o monedas.

HORARIOS DE ATENCIÓN:

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

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

TELÉFONO PARA LLAMAR A LA POLICÍA EN CASO DE EMERGENCIA:

**Montevideo y
área metropolitana:** 911
Interior: 4 + característica
del departamento + 911

Información a completar por la unidad policial en la que se radicó la denuncia:

Nº de teléfono de referencia:

Nº denuncia:

Fecha:

Juzgado al que se deriva:

Guarde esta información
en un lugar seguro y accesible