

ANEXO 18. PLAN PERSONALIZADO DE AUTOPROTECCIÓN

Índice

1. [Presentación](#)
2. [Informar a la superviviente sobre el Plan personalizado de autoprotección](#)
3. [Diseño del Plan](#)
4. [Recomendaciones generales](#)
5. [Recomendaciones de seguridad cuando existe relación y/o convivencia con el presunto agresor](#)
 - 5.1. [Recomendaciones de seguridad ante un incidente violento](#)
 - 5.2. [Recomendaciones de seguridad tras el incidente violento y/o tras reconocer la víctima la situación de violencia](#)
 - a) [Si, tras un incidente violento, mantienes la convivencia y/o la relación con el agresor](#)
 - b) [Si, tras un incidente violento, o tras la toma de conciencia de la situación de violencia aunque no se haya llegado a producir un incidente violento, no mantienes la convivencia o no mantienes la relación con el agresor](#)
 - b1) [En el caso de que permanezcas en el centro o dispositivo](#)
 - b2) [En el caso de que decidas cambiar de centro o dispositivo o lo abandones](#)
 - b3) [Recomendaciones de seguridad cuando cuentas con una Orden de Protección](#)
 - b4) [Listado de documentación y enseres importantes](#)
6. [Recomendaciones de seguridad ante casos de violencias sexuales \(no existiendo relación de convivencia con el agresor\)](#)
 - 6.1. [Recomendaciones de seguridad en el centro o dispositivo](#)
 - 6.2. [Recomendaciones de seguridad cuando cuentas con una orden de protección](#)
 - 6.3. [Recomendaciones de seguridad cuando cuentas con una orden de protección](#)
7. [Recomendaciones de seguridad con las/los menores de edad a cargo de la superviviente](#)

1. Presentación

La presente herramienta, el **Plan personalizado de autoprotección para víctimas de violencias contra las mujeres**, desarrollada para el *Protocolo de prevención y respuesta ante las violencias contra las mujeres en el marco del Programa de Atención Humanitaria* (en adelante “el Protocolo”) de la DGAHISI, dentro de las actuaciones del Proyecto SEMilla2023 – Etapa 2 por un Minigrupo del Grupo Raíz, se basa en la herramienta “Plan personalizado de protección”, elaborada en el marco del Proyecto Semilla 2022, por un Minigrupo Temático del Grupo de Trabajo en Red del *Protocolo de actuación ante la violencia contra las mujeres en el Sistema de Acogida de Protección Internacional y Temporal*.

Dadas las diferencias entre los dos protocolos, el MM2 ha procedido a una adaptación de la herramienta de partida, teniendo en cuenta el alcance del Protocolo de la DGAHISI, en particular en cuanto a los tipos y los contextos de las violencias que éste contempla, así como a las especiales circunstancias del Programa de Atención Humanitaria.

La herramienta va dirigida a los equipos técnicos de los centros y entidades y, en primera instancia, a las propias mujeres destinatarias de dicho Programa que han sido o están siendo víctimas de violencias por el hecho de ser mujeres: violencia de género, violencias sexuales, violencia familiar contra las mujeres u otras formas de violencias sexistas.

La herramienta propone unas **recomendaciones de seguridad** dirigidas a la superviviente. En el Protocolo, se ha preferido el término “víctima de violencia contra las mujeres” al de “superviviente (o sobreviviente) de violencia contra las mujeres”, si bien, como señala la nota 2 de dicho Protocolo, ambas expresiones “se utilizan para designar a las personas – mujeres, niñas, niños y adolescentes– que sufren o han sufrido este tipo de violencias”. En el caso de la presente herramienta, se ha optado por “superviviente” **para subrayar la capacidad y condición de la víctima que ha sobrevivido a una situación de violencia, capacidad y condición a las que pretende contribuir esta herramienta**. También se ha preferido la expresión “autoprotección” pues se hace hincapié en aquellas recomendaciones que la propia superviviente puede aplicar, teniendo en cuenta la escasez de recursos de protección disponibles y accesibles para personas destinatarias del Programa de Atención Humanitaria.

Las recomendaciones están estructuradas en función de la valoración técnica del riesgo de violencia del caso¹ y de las características de la situación a la que se aplican, así como de los parámetros de la actuación que se contemplan.

Se trata de que el personal técnico, siempre poniendo en el centro a la superviviente y manteniéndola debidamente informada, seleccione las recomendaciones más adecuadas y adaptadas a cada caso en función de las opciones de la ésta, y así **diseñar con ella su plan personalizado de autoprotección**. En dicho diseño, las y los profesionales deberán tener en cuenta la línea de intervención que se haya establecido previamente para cada caso, en coordinación siempre que sea posible con los recursos especializados en materia de violencia de género o de violencias sexuales que lo estén abordando, haciendo prevalecer siempre las decisiones y opciones de la superviviente.

El Plan personalizado de autoprotección podrá incluirse en el **plan de intervención** que el equipo profesional diseñe para y con la superviviente.

¹ Véase el Anexo 6. *Valoración técnica del riesgo de violencia* del Protocolo.

2. Informar a la superviviente sobre el Plan personalizado de autoprotección

Con respecto a las recomendaciones de seguridad incluidas en el Plan personalizado de autoprotección, el personal técnico informará a la superviviente a la que vaya dirigido este plan de que:

1. **Las recomendaciones sirven:**
 - a. para que se prepare ante una posible situación de riesgo inminente de violencia,
 - b. para reducir los efectos de una posible situación de violencia; y/o
 - c. para evitar posibles situaciones futuras de riesgo de violencia.
2. **Las recomendaciones son:**
 - a. una forma de que sepa qué alternativas tiene ante su situación; y
 - b. una forma de que sepa cómo actuar en caso de emergencia, para ponerse a salvo

Además, le propondrá diseñar conjuntamente con ella su Plan seleccionando aquellas recomendaciones más pertinentes y mejor adaptadas a sus factores de riesgo y de protección, tal como se explica a continuación. El Plan podrá recogerse por escrito y, si se le entrega a la superviviente, deberá hacerse en un formato seguro para ella.

3. Diseño del Plan

El Plan personalizado de autoprotección se diseñará a partir de la valoración del riesgo realizada en función de los:

- factores de riesgo:** características que incrementan la situación de vulnerabilidad y por lo tanto el riesgo de que se produzca una situación/un hecho de violencia de cualquiera de los tipos contemplados en el Protocolo; y los
- factores de protección:** aspectos que disminuyen la situación de vulnerabilidad o “modulan el impacto de la exposición a los factores de riesgo”.

En relación con los **factores de riesgo**, véase el Anexo 6. Valoración técnica del riesgo de violencia, y su herramienta *Mapa visual para la valoración del riesgo de violencias contra las mujeres*.

En relación con los **factores de protección**², es importante identificar aquellos recursos, habilidades y fortalezas que tenga la superviviente.

Todas las mujeres que han vivido o viven una situación de violencia, ya sea por parte de su pareja o expareja, de otro u otra familiar o por parte de un agresor con el que no tienen una relación sentimental o un vínculo familiar, tienen capacidad para evaluar, por su experiencia, el riesgo que dicha situación supone y los recursos con los que cuentan para su protección. Por ello, resulta útil plantearle los conjuntos de preguntas siguientes como diagnóstico previo al diseño del Plan:

² Andrés-Pueyo, A. y López, S., Manual para la valoración del riesgo de violencia contra la pareja. Andrés Pueyo, A. y López, S. (Trad.). Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona, 2005, p. 15. Téngase en cuenta que los “factores de protección” no se han desarrollado, por falta de tiempo, en la herramienta de valoración técnica del riesgo de violencia.

1. ¿Conoces cuáles son / sabes detectar situaciones de riesgo?

- ¿Cómo identificas las situaciones que suponen un riesgo para tu seguridad?
- ¿Cómo percibes situaciones que suponen un riesgo para tu seguridad?

2. ¿Qué mecanismos utilizas ante situaciones de riesgo?

- ¿Qué haces ante una situación en que se produce tensión, para protegerte y evitar actos de violencia o actitudes violentas?
- ¿Qué haces en el momento de explosión de la violencia?
- ¿Qué haces tras haberse producido un incidente violento?

3. ¿Qué aspectos identificas que contribuyen a tu protección?

- ¿Con qué redes/personas/mecanismos de apoyo cuentas?
- ¿Qué situaciones te hacen sentir más segura?

4. Recomendaciones generales

Independientemente del tipo de violencia al que esté expuesta la superviviente, la/el profesional se asegurará de comentar con ella, para incluir las que corresponda en su Plan personalizado de autoprotección, las siguientes **recomendaciones generales**:

- Comprobar que la superviviente dispone de información sobre servicios de emergencia 24 h ante situaciones de violencia:
 - Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres** - Delegación del Gobierno contra la violencia de género. Pincha [AQUÍ](#) para acceder a la web.
Canales de atención:
 - 016** – teléfono (marcación abreviada) – no deja rastro en la factura – atención en 53 idiomas.
 - 016-online@igualdad.gob.es – mail
 - 600 000 016** – whatsapp
 - Atención ciudadana ante cualquier tipo de emergencia**
 - 112 – teléfono (marcación abreviada)
 - Atención ciudadana y emergencias Policía Nacional**
 - 091 – teléfono (marcación abreviada)
 - Atención de emergencias y de recursos especializados en países de destino**
- Recomendar **que porte un teléfono móvil en todo momento** y realice o ayude a realizar las siguientes acciones:
 - Cambiar de número de teléfono y solicitar a la compañía telefónica que el número no sea incluido en los listados públicos.
 - Además o en defecto de lo anterior, cambiar las contraseñas de acceso al dispositivo móvil.
 - Instalar aplicaciones de bloqueo o grabación de llamadas.
 - Revisar aplicaciones que tenga instaladas el dispositivo que puedan facilitar el control de la usuaria.
 - Bloquear el número de teléfono del presunto agresor si éste estuviera identificado.
 - En caso de recibir amenazas, comunicarlo inmediatamente a las FFCCSE.
 - No atender las llamadas entrantes de números desconocidos.
 - Tener activada la geolocalización siempre y cuando el agresor no conozca el número de móvil. Desactivarla en caso contrario.
 - Tener a mano los números de teléfono de guardia del equipo técnico de la entidad o centro y los números de teléfono de emergencias (016, 112, 091, 092). procurando grabar estos números en el móvil, incluso en contactos de marcación rápida.
 - Tener grabados contactos de personas de confianza en los contactos de marcación rápida o “favoritos”.

- Recomendar la instalación de la app **AlertCops** de la Policía y la Guardia Civil (Ministerio del Interior), y otras aplicaciones similares.
- Con respecto al **uso de las redes sociales**, recomendar (o ayudarlo a que lo haga):
 - que revise los ajustes de privacidad y seguridad de las aplicaciones que utilice; en particular:
 - que restrinja el acceso del presunto agresor a su perfil;
 - que elija un “alias” o “nick” en lugar de emplear su auténtico nombre;
 - que no acepte solicitudes de desconocidos o personas pertenecientes al entorno del presunto agresor;
 - que seleccione cuidadosamente qué información, fotografías y videos quiere mostrar, para evitar su localización y formas de violencia asociadas al uso de las tecnologías;
 - que, siempre que sea posible, bloquee o cancele cuentas anteriores y cree cuentas nuevas en las plataformas o redes sociales.
- Informar de la necesidad de **recoger pruebas** de la situación de violencia así como de **disponer de un lugar de almacenamiento en la nube de su dispositivo**, protegido con contraseña, de todas las pruebas digitales o digitalizadas de dicha situación de violencia, para que sean pruebas válidas y estén debidamente protegidas.
- Facilitarle **información sobre su derecho a interponer denuncia** por delitos de violencia de género, de violencias sexuales o de violencia familiar, indicando el procedimiento judicial en materia de estas violencias y especificando las consecuencias que conlleva tanto si trasciende jurídicamente como si no. Consultar a este respecto el *Anexo 7. Intervención en casos de violencia de género*, el *Anexo 8. Intervención en casos de violencias sexuales* y el *Anexo 9. Intervención en casos de violencia familiar contra las mujeres*.
- Facilitarle **información sobre el título habilitante** en casos de violencia de género y de violencias sexuales, aun sabiendo que, al no tener regularizada la situación administrativa, el título habilitante no da acceso a los derechos que se reconocen a otras víctimas en situación administrativa regular.
- Verificar que dispone de **información sobre la solicitud de Protección Internacional** y que la entiende como una medida de protección de la que, como víctima de violencia, puede hacer uso. Verificar también que conoce sus derechos en materia de **extranjería** (opciones de regularización administrativa y autorización de residencia específica por violencia de género y violencias sexuales).
- Sensibilizarla sobre el hecho de que **el uso de las tecnologías puede estar vinculado a formas de violencia contra las mujeres**: ciberviolencia de género, violencias sexuales en el ámbito digital, ciberviolencia familiar (y trata, aunque quede fuera del alcance del Protocolo).
- Facilitarle información sobre la **asistencia jurídica** gratuita disponible y recomendar que, si van a denunciar, lo hagan siempre que sea posible en los servicios especializados de Policía (UFAM) o Guardia Civil (EMUME)³. Informarla sobre su derecho a llevar a una persona de apoyo que la acompañe, solicitar abogada/o de oficio y profesionales de interpretación. Recomendarle que solicite la Orden de Protección en el momento de poner la denuncia.
- Facilitarle **información sobre la red de recursos especializados** en materia de violencias en su entorno más inmediato, si los hubiere, y **procurar la derivación** a servicios especializados que garanticen la seguridad de la víctima y de sus menores a cargo si los hubiere.

³ Véanse los Anexos 7, 8 y 9.

- Fomentar y facilitar que la mujer realice **cursos de defensa personal**, si los tiempos de actuación lo permitieran.
- Informarla sobre la posibilidad de activar, en los casos que corresponda, el **alojamiento de emergencia** (consultar el Reglamento interno de acceso a la Red recursos según la Comunidad Autónoma).
- Informarla sobre el acceso 24/7 a los **recursos de protección** en caso de estar dada de alta en VioGen o en VioSex.
- Facilitar una **fotografía del presunto agresor**⁴ al equipo técnico al completo si éste fuera conocido.
- Indicar a todo el personal del centro/dispositivo y a las familias convivientes actuales o pasadas que **no faciliten información de la superviviente** y/o de las/los menores de edad a su cargo, si los tuviere, aunque quien la requiera (telefónica o presencialmente) afirme ser familiar de la misma.

5. Recomendaciones de seguridad cuando existe relación y/o convivencia con el presunto agresor

Aplicable a casos de: violencia de género, violencias sexuales (si existe convivencia en el centro o dispositivo), violencia familiar contra las mujeres.

5.1. Recomendaciones de seguridad ante un incidente violento

- Si puedes salir de la habitación/piso/dispositivo, sal y pide ayuda a vecinos/as o a otras/os residentes o al personal del centro o dispositivo.
- Haz lo posible por trasladarte a un lugar lo más cerca posible de la puerta, asegurándote de que la puerta queda a tu espalda, o donde poder salir sin peligro. En caso de no ser posible, hazlo a una habitación donde puedas encerrarte y tengas posibilidad de pedir ayuda (ventana, teléfono, etc.).
- Nunca entres en la cocina o lugares del centro o dispositivo donde pueda haber objetos peligrosos como cuchillos, tijeras, etc. Mantente alejada igualmente de lugares donde el agresor pueda atraparte sin salida, como baños, áreas pequeñas o donde exista mobiliario.
- Si la situación se vuelve muy peligrosa y te das cuenta de que no puedes salir inmediatamente, haz caso al agresor, en ese momento, hasta que se tranquilice. Tienes que protegerte hasta que estés fuera de peligro.
- Si el ataque es inevitable, protégete la cara y la cabeza con los brazos. En caso de estar embarazada, la tripa. Si tienes a tu hijo/a en brazos déjalo/a en un lugar seguro. Haz todo el escándalo posible.
- Si tienes hijos/as es importante que hayas elaborado un plan de seguridad con ellos/as adaptado a su edad para que se pongan a salvo y puedan pedir ayuda. Este plan debe incorporar un lugar seguro donde esconderse y pautas sobre cómo pedir ayuda.
- Ten una palabra clave que puedas usar con alguien también residente del piso/centro para que avise pidiendo ayuda si tú no puedes salir y que puedas teclear rápido por whatsapp o decirle aunque él esté presente. Prevé la utilización

⁴ En el Protocolo y sus Anexos, la utilización del término “agresor” puede aludir a una agresora mujer en casos de violencia familiar contra las mujeres.

de una palabra clave con tus hijos/as que ayude a que sepan que la situación se ha tornado de riesgo.

- Si se ha producido una agresión física y/o sexual, recuerda no ducharte ni cambiarte de ropa y sigue las recomendaciones del equipo técnico en relación con la recogida de pruebas.

5.2. Recomendaciones de seguridad tras el incidente violento y/o tras reconocer la víctima la situación de violencia

a) Si, tras un incidente violento, mantienes la convivencia y/o la relación con el agresor

- Aunque tu decisión sea permanecer en el centro o dispositivo, es importante que puedas ser derivada a un servicio especializado, de cara a que puedas contar con un plan de seguridad ante posibles situaciones futuras de violencia.
- En caso de contar con personas (algún vecino/a y/o compañeros/as de dispositivo de confianza) a las que les puedas contar lo que está pasando, indícales que, en caso de oír gritos o recibir una llamada tuya o mensaje con la palabra clave, que avisen a un/a profesional del centro o dispositivo (preferentemente la/el profesional de referencia en violencia) y, en caso de riesgo grave, llamen a la Policía.
- Posiblemente el agresor esté ejerciendo control sobre ti revisando tu factura de teléfono, las llamadas entrantes y salientes, tus mensajes de chat, etc... Por eso es importante que, si has llamado a alguien para solicitar ayuda, borres las llamadas a/de un determinado número (o el historial de llamadas) o las realices desde otro teléfono, pongas nombres no identificables a los contactos sensibles, borres los chats, etc.
- Si has recibido información sobre algún centro de atención a la mujer u otro servicio especializado, intenta memorizar los datos para evitar que, si revisa tus pertenencias, pueda encontrarlo. Lo mismo con cualquier otra documentación (p.ej. una tarjeta de citas médicas o de otro tipo).
- Si has decidido acudir a un servicio de atención, trata de no levantar sospechas e inventa alguna excusa, como por ejemplo que vas al médico.
- Es importante que hagas fotocopias de los documentos importantes (ver listado más abajo) y los guardes en un lugar seguro.
- Si tu agresor consume alcohol y está ebrio, actúa con prevención, no le recrimines su estado (si estás en la cama hazte la dormida).

b) Si, tras un incidente violento, o tras la toma de conciencia de la situación de violencia aunque no se haya llegado a producir un incidente violento, no mantienes la convivencia o no mantienes la relación con el agresor

IMPORTANTE: Es preciso tener en cuenta, cuando aplique, la **existencia de medidas establecidas** (Orden de Protección, régimen de guarda y custodia de menores de edad a cargo, medidas paternofiliales solicitadas, Punto de Encuentro Familiar establecido, etc.) **con respecto los/as menores de edad a cargo antes de separar expedientes y solicitar traslados de diferentes provincias/CCAA, con el objeto de minimizar las posibles situaciones de riesgo.**

b1) En caso de que permanezcas en el centro o dispositivo

- Si es un piso, pide al equipo técnico de la entidad que cambie la cerradura de la puerta y del buzón.
- Asegúrate de que las/los menores a tu cargo no abren la puerta del piso o la habitación del dispositivo si no les autorizas.
- Si tienes confianza con alguna persona del centro o dispositivo, pide que te avise si ve al agresor cerca del mismo.
- Acuerda con el equipo técnico que informen a los convivientes en el dispositivo de acogida de la situación de alerta con respecto al agresor.

b2) En caso de que decidas cambiar de centro o dispositivo o lo abandones

- En el momento en que tomes la decisión de cambiar de centro o dispositivo, habla con tu persona de referencia del equipo técnico para preparar la salida. Se valorarán todas las opciones posibles para que tú y tus menores de edad a cargo, si los tienes, estéis en condiciones de seguridad. Serás acompañada en el proceso por el personal técnico del centro/dispositivo.
- Si saliste de manera voluntaria o por finalización del plazo de estancia del Programa de Atención Humanitaria y te encuentras en situación de riesgo, contacta con el centro o entidad para que solicite tu reingreso.
- Acuerda con el equipo el momento de tu salida para que ésta resulte más segura.
- Guarda y fotocopia los documentos más importantes (ver listado más abajo).
- Si te es posible, ten preparada una maleta con ropa y documentación para ti y para las/los menores de edad a tu cargo, si los tienes; puedes pedirle a alguien de confianza que te la guarde por si la tuvieras que utilizar, al igual que los documentos.
- Procura que el agresor no esté en el centro/dispositivo y, si lo está, dale una razón convincente para que no sospeche.
- Ten acceso rápido a aquellos teléfonos que puedas necesitar (ver “3. Recomendaciones generales”).
- Haz todo lo posible para que, en el momento en el que salgas centro o dispositivo, lo hagas junto a las/los menores que tengas a tu cargo.
- En caso de abandono voluntario, es importante que, antes de la salida, tengas pensado dónde te vas a alojar. Procura que sea una dirección segura donde tu agresor no pueda localizarte. Si no cuentas con esa posibilidad, es importante que, a través del centro/entidad consigas una derivación a un recurso específico que pueda ofrecerte protección.
- Plantéate la posibilidad de denunciar y solicitar Orden de Protección (medidas cautelares a nivel penal y civil).
- No facilites tu nueva ubicación a nadie que pueda dar información al agresor.
- Toma todas las medidas referentes al uso del móvil y redes sociales de las recomendaciones generales.
- Informa a las entidades y servicios importantes para que tomen nota de tu nueva dirección y pídeles que te informen por vía telemática.

b3) Recomendaciones de seguridad cuando cuentas con una Orden de Protección

- En el caso de que te concedan OP es importante que lo comuniques al equipo técnico para que te informemos de tus derechos y adaptemos el Plan personalizado de autoprotección a tu nueva situación.
- Haz copia de la OP llévala siempre contigo; guarda la original en un lugar seguro.
- Si te mantienes en el dispositivo de alojamiento familiar, aunque desde el Juzgado notifican la Orden de Protección a la Comisaría de tu Zona, es bueno que acudas e informes de la OP, así como que dejes copia de la misma. Si en tu Zona existe alguna Unidad de Policía especializada es conveniente que solicites hablar con dicha Unidad.
- En caso de haber cambiado de dirección, acude a la Comisaría de Zona que corresponda al nuevo para poner en conocimiento la Orden de Protección.
- Si tienes menores de edad a tu cargo solicita que las visitas se realicen en un Punto de Encuentro Familiar o a través de una tercera persona de tu confianza.
- Es importante que acudas a la oficina que corresponda para solicitar el Servicio ATENPRO.
- En tu trabajo informa de la Orden de Protección.
- En el supuesto de que el agresor vulnere de algún modo la OP es importante que lo pongas en conocimiento de la Policía y de tu abogado/a y, si cuentas con el dispositivo de ATENPRO, actívalo inmediatamente.

- Pon al centro educativo de las/los menores de edad a tu cargo en conocimiento de la OP y deja copia del mismo en el centro para evitar que el agresor pueda llevarse a los mismos.
- Si, tras la comparecencia en la que te han concedido la OP, en juicio se deniega la misma, es importante que le digas a tu Abogado/a que recurra (normalmente en los autos se establece en las medidas la duración del alejamiento y prohibición de comunicación, hasta fin del procedimiento por resolución firme, mientras esté recurrido el procedimiento no ha finalizado).
- Si recibes mensajes de texto o llamadas de teléfono, no las borres, archívalas en el servidor de tu dispositivo de forma segura, te servirán como prueba.

b4) Listado de documentación y enseres importantes

- Documentación:
 - Documentación que acredite tu situación legal administrativa (documento de identidad, pasaporte, etc.)
 - Libro de familia o documentos de filiación de tus hijas/os y otras/os menores de edad a cargo.
 - Documentación sanitaria (tarjetas sanitarias, informes, recetas).
 - Cuenta del banco, tarjeta y dinero. Libreta de ahorros, documentos bancarios, tarjetas de crédito.
 - Agenda de teléfonos.
 - Documentación referente a agresiones anteriores (denuncias, informes médicos, autos judiciales, O.P, sentencias...).
 - Documentos de separación o divorcio.
 - Escrituras u otros documentos públicos a tu nombre.
 - Contratos de trabajo.
- Medicación
- Llaves del dispositivo, de la habitación, de los candados de las maletas.
- Objetos con valor sentimental
- Ropa para ti y para las/los menores a tu cargo.

6. Recomendaciones de seguridad ante casos de violencias sexuales (no existiendo relación de convivencia con el agresor)

6.1. Recomendaciones de seguridad en el centro o dispositivo

- Sigue el plan de seguridad establecido con las profesionales del Centro.
- Es importante que no comuniques la dirección del centro a nadie.
- No acudas a zonas de riesgo, donde el agresor o personas cercanas puedan localizarte.

6.2. Recomendaciones de seguridad en espacios públicos/en las actividades diarias

- Cambia tus hábitos, evita tiendas, restaurantes, bancos etc. lugares que frecuentabas y que faciliten que el agresor pueda localizar.
- Cambia de centro de salud.
- Si utilizas transporte público, cambia regularmente de itinerario. En todo caso, cambia los trayectos y tus las salidas y entradas.
- Al salir, intenta ir siempre acompañada.
- Intenta avisar a alguien de la hora a la que llegarás a casa tras una salida.
- Si percibes que te está siguiendo dirígete si puedes a una Comisaría u otro lugar donde sea posible pedir ayuda.

6.3. Recomendaciones de seguridad cuando cuentas con una orden de protección

- Sigue las recomendaciones que apliquen del apartado [5.2b3](#).

7. Recomendaciones de seguridad con las/los menores de edad a cargo de la superviviente

- Traza un plan de seguridad con las/los menores de edad a tu cargo, teniendo en cuenta tu situación particular: es importante que les indiques como deben actuar para ponerse a salvo. Enséñales estrategias de seguridad adecuadas para su edad.
- Enséñales a salir de la habitación cuando se produzca un acto violento y a pedir ayuda.
- Sensibilízalas/los sobre el tipo de actuaciones que son consideradas constitutivas de delito en el marco normativo español.
- Identifica espacios seguros del dispositivo para que los utilicen cuando se produzcan episodios de riesgo.
- Acuerda una palabra o un gesto clave que puedas usar fácilmente para que las/los menores a cargo sepan cuándo tienen que dirigirse al espacio seguro acordado previamente.
- Enséñales cómo pedir ayuda a los/as compañeros/as de dispositivo, profesionales, vecinos/as de confianza, familiares, etc.
- Enséñales a ponerse en contacto con la Policía:
 - Explícales que no deben utilizar un teléfono mientras les vea el agresor.
 - Enséñales que tienen que facilitar a la policía su nombre completo y la dirección del dispositivo.
- Planifica una alternativa para cuando no puedan utilizar el teléfono: por ejemplo, realizar los gestos de ayuda que se hayan pactado previamente con los/as vecinos, compañeros/as de dispositivo, equipo técnico, etc., para que estas personas alerten a la policía.
- Establece un lugar seguro, donde exista una persona adulta, para que puedas reencontrarte con ellas/os fácilmente, una vez pasado el episodio violento.
- Practica con ellas/os las medidas anteriores hasta que las hayan interiorizado.
- Si existen medidas civiles, habla con tu abogado/a para que solicite que se realice las visitas a través de un Punto de Encuentro Familiar.
- Comunica al centro escolar la situación actual (sobre todo, en aquellos casos donde existan medidas de protección provisionales o resolutivas como la O.P) y notifica que, en caso de establecerse reuniones con el centro, no se convoque a ambos progenitores en la misma sesión.
- Toma precauciones y expresa tu oposición con firmeza con respecto a las presiones sobre la MGF a las niñas que tengas a tu cargo.
- Toma precauciones y expresa tu oposición con firmeza con respecto a las presiones sobre matrimonios infantiles forzosos.