



Si estás o conoces a alguna mujer que está sufriendo [#ViolenciaDeGénero](#), os recordamos que los servicios de atención y asesoramiento están activos. Estamos aquí para vosotras.



Servicio telefónico 016

Centro Mujer Comunidad Valenciana 900580888



Servicio online 016-online@mscbs.es



Recursos



[https://wrap.igualdad.mpr.gob.es/recursos-vdg/search/Search.action ...](https://wrap.igualdad.mpr.gob.es/recursos-vdg/search/Search.action...)

Medidas de autoprotección a tener en cuenta:

Tanto la policía especializada como expertas en violencia de género apuntan a una serie de medidas de autoprotección a tener en cuenta, especialmente en situaciones de confinamiento con un posible agresor. No son recomendaciones nuevas, pero en este contexto cobran una gran relevancia:

No te quedes a solas con él. Si es posible, porque convivas con otras personas o con hijos, procura evitar las situaciones en las que te quedes a solas con tu pareja y pasa el mayor tiempo acompañada.

Evita el conflicto cuanto puedas y no respondas a gritos o amenazas veladas. Desde la Policía recomiendan evitar que las discusiones se produzcan en la cocina porque hay muchos más elementos que pueden ser utilizados como armas, más allá de los cuchillos. También desaconsejan que te encierres en el baño, puesto que suele ser un lugar aislado, sin ventana donde no se te escuche y donde no tengas acceso a un teléfono. Si necesitas alejarte, es mejor que lo hagas en una habitación con pestillo y en la que tengas acceso a un teléfono para poder llamar a los servicios de emergencia o avisar a algún vecino o conocido.

Intenta tener siempre un teléfono cerca para poder pedir ayuda a las autoridades o contactar con amigos, vecinos o familiares y explicarles cuál es tu situación. Es recomendable guardar en el teléfono algún número preferente de rápida marcación por si necesitas utilizarlo con urgencia.