

- si prohíben que tu agresor se acerque a tu casa, evitá toda clase de contacto con él.
- si ordenan que la persona violenta que vivía con vos se vaya de tu casa, no dejes que regrese.

- si dictan cualquier otra medida para protegerte, colaborá para que se cumpla.

Respetá y hacé respetar las medidas de protección durante el tiempo que disponga el juez para protegerte a vos y a tus hijos.

¿Qué hacer con las medidas de protección?

- tenelas siempre a mano.
- sacales fotocopias y entregalas en tu comisaría, en la escuela de tus hijos, a tu jefe, familiares, amigos y a quien creas necesario.
- si perdés una medida de protección pedí una copia en la fiscalía o en el juzgado que la dictó.

Si tu agresor no obedece la orden judicial, llamá al

0800-33-347225 (FISCAL),
al **137**, al **103**, al **911**,
o a tu comisaría.

Informá a la OFAVyT cualquier novedad relacionada con tu situación de violencia doméstica.

Anexo II a la Disposición UOA 63/13 (PET)



Oficina de Asistencia a la Víctima y al Testigo

Lunes a viernes de 9 a 20 hs.

OFAVyT Sur/Oeste

Paso Colón 1333 - Piso 1
5299-4400 int 4510 al 4513

OFAVyT Sudeste

Bartolomé Mitre 1725 - Piso 4
5295-2584 o 5295-2500 int 2477

OFAVyT Norte

Cabildo 3067 - Piso 4
5297-8157 / 8402

OFAVyT Este

Beruti 3345 - Piso 3
4014-1984 / 1954

victimaytestigos@jusbaire.gov.ar
www.fiscalias.gob.ar

EMERGENCIAS:

0800-33-347225 (FISCAL)

137 Programa Las Víctimas

103 Policía Metropolitana

911 Policía Federal Argentina
contra las Violencias

(Ministerio de Justicia, Seguridad
y Derechos Humanos.)

0800 - 666 - 8537

Dirección General de la Mujer

VIOLENCIA Doméstica

**Medidas
de
autoprotección**

Si pensás que estás en riesgo, tomá las medidas que creas necesarias para protegerte a vos y a tu familia.

- Pedí a un vecino o **un amigo que llame al 137** si ve o escucha algo que pueda ser peligroso para vos o tu familia. Tené a mano los teléfonos de tus conocidos o memorizalos.
- **Trasladate a un lugar seguro** durante una discusión. Evitá peleas en el baño, el garaje, la cocina, cerca de armas o en habitaciones sin salida al exterior.
- **Cuidá a tus hijos.** Asegurate que conozcan la dirección y el teléfono de quienes pueden ayudarlos. Explicales que por seguridad no tienen que entrometerse en una pelea de adultos. Pensá una palabra clave para que sepan cuándo pedir ayuda o abandonar tu casa.
- **Alertá a tus hijos sobre las redes sociales.** Si usan sitios en Internet como Facebook o Twitter, aconsejales que tengan cuidado con los datos que publican. Podrían ayudar al agresor a ubicar a la familia si dan información sobre tu trabajo, la escuela o el lugar al que se mudaron.

Anexo II a la Disposición UOA 63/13 (PET)

- **Salí de tu casa.** Pensá cómo, a donde irías y cómo viajarías a un lugar seguro sin arriesgar tu vida. Prepará un bolso con tus documentos y los de tu familia, escritos importantes y pruebas del abuso –fotos, copias de denuncias policiales, registros médicos, notas amenazantes-, llaves, medicamentos, anteojos, celular, y teléfonos útiles. Y lo que necesiten para sentirse mejor: juguetes, recuerdos, objetos queridos. Protegé a tus mascotas. Pensá si te conviene dejarlas o llevarlas con vos.

En tu casa. Cambiá las cerraduras de las puertas (si tu agresor ya no vive con vos) y tené a mano los teléfonos de emergencia.

Fuera de tu hogar. Tratá de modificar tus rutinas y recorridos, evitá ir a los lugares que vas habitualmente y moverte en los horarios y por los caminos que usás con frecuencia.

En tu trabajo. Informá a tu jefe y al personal de seguridad sobre tu situación. Averiguá si podés trabajar en otro lugar físico o en otro horario, o tomarte alguna licencia por motivos personales, enfermedad o vacaciones.

**Tratá de estar siempre acompañada.
La violencia se repite y puede ser peor.
Tu vida y la de tu familia corre peligro.**

La situación que atravesás puede ser muy estresante, confusa, aterradora y triste. Por eso, tené en cuenta estos consejos:

- **No abandones tu salud:** hacete chequeos médico, ginecológico y dental. Si no tenés obra social ni cobertura, andá al hospital o centro de salud más cercano a tu casa. Pensá a quién podés llamar si te preocupa la salud y el bienestar de tus hijos.
- Sabé **a quién llamar** si te sentís deprimida, sola o confundida. Prestá atención a la cantidad de remedios y de alcohol que consumís, y sabé qué hacer si necesitás ayuda.
- Tené siempre en cuenta **a donde o a quién recurrir por apoyo** si pensás en retomar la relación con la persona violenta y querés comentárselo a alguien.
- Participá de **grupos de apoyo**, jornadas o clases de orientación ofrecidas por dependencias gubernamentales especializadas como la Dirección General de la Mujer del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

