Piense y planee con antelación:

- Una vía segura de salida al exterior (puertas/ventanas)
- Una estancia segura en la que refugiarse (posibilidad de salir al exterior, sin aparatos peligrosos)
- Un lugar al que ir (amigos, familiares, casas de acogida)
- Un teléfono fácilmente accesible
- Una excusa para salir al exterior; todas las rutinas por las que hay que salir regularmente (sacar la basura)
- Cómo poder huir en general si se presenta la pareja.

Tenga en cuenta:

- Señales que dan indicio de posible violencia (aceleración de la respiración, puños cerrados, cara y gestos)
- ¡ESCAPE ANTES DE QUE EMPIECE LA VIOLENCIA!
- SI NO LOGRA EMPRENDER LA HUIDA, PROTÉJASE LA CABEZA Y EL VIENTRE ENCOGIÉNDOSE Y CUBRIÉNDOSE CON LAS MANOS. ¡GRITE CON FUERZA!

Si hay niños:

- Tenga siempre a los niños consigo, pues su pareja podría hacerle chantaje o ejercer violencia a través de ellos.
- Enseñe a los niños a llamar al número de emergencias si es necesario.
- Cuente a los niños con antelación que tal vez se vayan.
- ¡HABLE SOBRE LA VIOLENCIA Y SOBRE CÓMO ACTUAR EN CASO DE EMERGENCIA!

Número de teléfono de la policía:

Dirección de la casa de acogida:

Número de teléfono de la casa de acogida:

Número de teléfono de los taxis:

Domicilio propio:

Número de teléfono propio:

Necesito lo siguiente cuando me prepare para salir rápidamente de casa (maleta de emergencia):

Contenido de la maleta de emergencia:

- ☐ Dinero
- ☐ Copia de las llaves de casa
- ☐ Mudas de ropa
- ☐ Objetos de higiene
- ☐ Teléfono (tarjeta de móvil, números importantes)
- ☐ Recetas y medicinas
- ☐ Documentos y tarjetas importantes (tarjeta KELA-seguridad social, pasaporte, tarjeta del banco)
- ☐ Juguetes de los niños

Otros, en concreto:

HOMELIKE OUL
OULU OMAKSI
Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto
Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013
Elinkeino-, liikenn
ympäristökeskus

ESPANJA

PLAN DE SEGURIDAD

PERSONAL

OULU