

ATUREM LES VIOLÈNCIES SEXUALS!

Xarxa de Suport contra les Violències Masclistes durant la desescalada

La **violència sexual és un delictes greu** que atempta contra la integritat, la sexualitat, la dignitat i la llibertat de la persona. Ningú no pot causar una agressió sexual, **no hi ha cap justificació possible**, independentment de les circumstàncies en què hagi succeït l'agressió, el teu estil de vida personal o laboral, el teu comportament, les teves relacions afectives, la teva manera de vestir, etc.

- ✓ La teva llibertat sexual et dona **dret a dir NO**.
- ✓ Qui no respecta aquest NO està cometent un delictes.
- ✓ Només hi ha un **culpable** en una agressió sexual: **l'agressor**.

TELÈFONS D'INTERÈS

Si has patit o ets coneixedor/a d'un delictes sexual, contacta per telèfon o per correu electrònic amb:

LÍNIA D'ATENCIÓ CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA **900 900 120 / 016**
Gratuïts i confidencials 24h

900900120@gencat.cat

671 778 540 (Whatsapp)

EMERGÈNCIES **112**

POLICIA LOCAL SANT BOI **93 640 01 23**

MOSSOS D'ESQUADRA SANT BOI **93 567 58 45**
mossos.atenciovictimes@gencat.cat

CENTRE DE RECURSOS I DOCUMENTACIÓ DE LES DONES crdones@santboi.cat

CONSELLS DE SEGURETAT CONTRA LES AGRESSIONS I ABUSOS SEXUALS

Si quedes amb algú que no coneixes gaire o desconfies...

- Queda en un lloc públic amb altra gent, especialment si quedes per primera vegada.
- Si quedes a soles digues a alguna persona coneguda amb qui ets i on.
- Evita anar sol o sola per trajectes a peu per llocs poc il·luminats i poc transitats.
- Reacciona sempre a la primera sensació d'incomoditat.
- Si pots, canvia de lloc o posa la distància suficient.
- Si no pots canviar de lloc, fes saber que t'estan molestant.
- No perdis mai de vista la teva beguda i no ingereixis cap beguda que no hagi vist servir.
- No pugis a vehicles d'una persona que acabes de conèixer ni entris a casa seva, encara que sembli de confiança. Si et quedes ol o sola, és preferible que truquis a algun/a conegut/da sigui l'hora que sigui.

Si creus que estàs en perill de patir una agressió o abús sexual...

- Surt corrent!
- Si no pots fugir, intenta defensar-te.
- Fes el màxim soroll possible, algú et pot escoltar i demanarà ajut. Una estratègia és cridar FOOOOOOOOOOC! Alerta molt ràpidament a la gent.
- Avisa a les persones que tinguis a prop.
- Truca al telèfon d'emergències 112, és gratuït.
- Si no vols mantenir relacions sexuals, DIGUES NO!!! Ningú et pot obligar.

Si has estat víctima d'una agressió o abús sexual...

- Truca immediatament al 112.
- Evita dutxar-te i canviar-te de roba i ves a un hospital. En el teu cos hi ha proves.
- Si tens a prop una comissaria, ves-hi! El cos de Mossos d'Esquadra o Pla olicia Local t'ajudaran i t'acompanyaran a un hospital.
- Explica el què t'ha passat. Tens dret que t'escoltin i t'ajudin.
- Recorda: TU NO ETS responsable de l'agressió.

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ AMB LES NOVES TECNOLOGIES

- Genera contrasenyes segures (combina lletres i números, majúscules i minúscules) i no les comparteixis.
- Abans de penjar continguts a internet pensa que es poden viralitzar, deixes de tenir control sobre els continguts i poden durar tota la vida.
- No pengis dades personals, fotografies, ni la teva ubicació a internet perquè és molt fàcil perdre el control de la informació que publiquis.
- Si decideixes enviar imatges, valora que la persona destinatària pugui protegir la teva intimitat i privacitat.
- No comparteixis imatges ni vídeos que rebis si no tens el consentiment de la persona que surt a les imatges.
- Desconnecta o tapa la càmera de l'ordinador si no l'utilitzes.
- No descarreguis arxius adjunts d'enllaços de remitents desconeguts.
- No acceptis regals de persones que no coneguis.
- Desconnecta la geolocalització.
- Configura de manera correcta les opcions de privacitat de les xarxes socials.

QUÈ HAS DE FER SI PATEIXES VIOLÈNCIA A TRAVÉS DE LES NOVES TECNOLOGIES?

- **No et sentis culpable:** recorda que tu no podies saber les males intencions de l'assetjador. Per tant, l'únic que està cometent un delicte, l'únic culpable, és l'assetjador.
- **No destrueixis les proves de l'assetjament:** converses, correus, fotos. De vegades, el sentiment de culpabilitat et porta a destruir tot això perquè no et descobreixin o per no recordar el que t'està succeint. És important conservar aquestes proves perquè li serveixin a la policia per trobar l'assetjador i demostrar el delicte.
- **Demana ajuda a una persona adulta.** Tot i que sentis vergonya o culpabilitat recorda que l'única persona que et pot ajudar a sortir d'aquesta situació és un adult de confiança.
- **Pren mesures legals.** Denuncia. Col·labora amb els teus pares o amb una persona adulta de confiança a l'hora de posar la denúncia. Això és important per posar fi a la situació d'assetjament.

Les violències masclistes mai s'aturen

#NoEstasSola



www.aixonoesamor.cat