

---

# RECOMANACIONS PER A DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

---

Pautes i recomanacions per detectar i fer front a les  
violències masclistes durant el  
confinament



consell nacional de les dones de catalun a



Generalitat de Catalunya  
**Institut Català de les Dones**

## **Contingut**

- **Recomanacions per fer front emocionalment al confinament convivint amb l'agressor.....1**
- **Algunes pautes que et poden ajudar a saber si estàs vivint una situació de violència masclista durant el confinament.....3**
- **Recomanacions per a dones que viuen una situació de violència masclista i conviuen amb l'agressor durant el confinament .....5**
  - Si decideixes denunciar durant el confinament: .....6
- **Recomanacions si estàs en una situació de violència masclista però no estàs convivint amb l'agressor durant el confinament .....8**

## Recomanacions per fer front emocionalment al confinament convivint amb l'agressor

Viure una situació de violència masclista amb la parella és una situació molt dura, però fer-ho en una situació de confinament, encara és més difícil. Saps que tens alguns recursos als quals et pots adreçar per demanar ajuda, però de ben segur que també tens les eines personals per afrontar aquesta circumstància a casa, de la millor manera possible.

Primer de tot, volem que sàpigues que la incertesa d'aquests dies ens pot fer pensar que no ens en sortirem, però és molt important tenir en ment que superarem aquesta crisi sanitària i que, malgrat la Covid19 està afectant molt les nostres vides, totes juntes som molt fortes i ens en sortirem d'aquesta greu situació.

Sovint, aquesta negativitat està molt arrelada al bombardeig de notícies que veiem a la televisió, sentim a la ràdio o llegim a les xarxes socials. Per això, és bo intentar dosificar la quantitat de notícies que veus, i passar l'estona fent coses que t'agradin i et facin sentir bé.

A continuació, et compartim algunes idees que potser et poden servir per millorar el confinament:

- Intenta mantenir les teves rutines diàries, com per exemple, dutxar-te, arreglar-te; dedicar temps a alguna activitat creativa que t'aporti satisfacció.
- Si tens possibilitat, dona't un espai per connectar amb les teves emocions. Poden ser només uns minuts, en els què puguis seure, tancar els ulls i respirar profundament. Pots preguntar-te: com em sento? On ho sento? Si sents ràbia, por o tristesa, pots preguntar-te què t'està fent mal o què és el que perceps com a perillós?
- Altres formes de connectar-te amb la teva fortalesa interior és escoltar música o escriure sobre què penses o sents.
- També pots compartir com et trobes amb les persones més properes a tu o pots trucar a les teves professionals de referència. És important que elles sàpiguen com et trobes.
- En una situació com aquesta, podem sentir por. La por es controla molt millor fent coses per a nosaltres que, per petites que siguin, ens facin sentir bé.
- Una bona manera de desconnectar, si tens la possibilitat, és participar en els grups de veïnatge de suport a la gent gran, o bé implicar-te en xarxes de gent que necessita compartir el seu estat d'ànim o d'altres iniciatives, com per exemple, aquelles on es comparteixen activitats per fer a casa amb altres membres de la família, etc.

- Pel que fa al sentiment de culpa, és molt important que sàpigues que la violència mai és responsabilitat teva, sinó del sistema que la genera i la permet. Fins i tot les teves reaccions o no reaccions davant de la violència, estan condicionades per aquest sistema.

Per últim, és important que sàpigues que no estàs sola, volem escoltar-te i volem preguntar-te què necessites. Estem aquí, preparades per ajudar-te i per acompanyar-te en el moment que tu ho necessitis.

Si necessites parlar, assessorament psicològic o advocades, o bé vols demanar ajuda per marxar de casa perquè no és un espai segur, ni per tu ni les teves filles i fills, a **l'Institut Català de les Dones podem ajudar-te**. Posa't en contacte a través de:

- **Telèfon 900 900 120:** Atén les consultes relacionades amb qualsevol forma de violència masclista. És un servei gratuït i confidencial, 24 hores al dia els 365 dies de l'any.
- També pots contactar via **correu electrònic: 900900120@gencat.cat**, i a través de **Whatsapp enviant un missatge al 671778540**. Recorda sempre esborrar el rastre que deixen els correus a l'ordinador i al mòbil.
- **Si et trobes en una situació d'emergència o perill**, posa't en contacte immediatament amb el **112**, el telèfon d'emergències.

## **Algunes pautes que et poden ajudar a saber si estàs vivint una situació de violència masclista durant el confinament**

Adonar-te de les situacions de violència masclista que vivim en l'àmbit de la parella, de vegades, pot costar perquè la violència no es manifesta sempre de la mateixa manera ni de cop, sinó que pot ser gradual i manifestar-se a través de diferents expressions. En situació de confinament, pot costar encara més identificar-la. Però malgrat que cada situació és diferent, existeixen alguns comportaments, actituds, comentaris o manca de cures i atenció que ens poden ser indicadors de si estem vivint violència amb la nostra parella. Algunes són:

- Interfereix en la relació amb les teves persones properes. T'aïlla del contacte amb la teva família i amistats durant aquests dies de confinament. Per exemple, controla les trucades que fas, les teves contrasenyes, la ubicació quan surts a comprar, entre d'altres.
- Critica el teu aspecte físic, o la manera com et fas càrrec (si en tens) de les teves filles i fills, la forma de fer les coses a casa, la teva vida professional, els teus projectes, etc.
- Et diu que no tens dret a prendre decisions pel que fa a la compra, tant si ell és l'únic que aporta diners com si no. També si et priva a tu i/o les teves filles i fills d'aliments, medicines o qualsevol recurs bàsic com ara l'accés a l'aigua, electricitat, etc.
- Et fa responsable de causar la seva conducta violenta: et diu que els teus sentiments són irracionals i et fa responsable dels seus propis problemes. Aquest tipus de situacions et poden fer dubtar molt de tu mateixa perquè vol fer-te creure que t'imagines les coses.
- Et ridiculitza sovint, t'humilia o insulta.
- T'ignora, es mostra indiferent o et castiga amb el silenci.
- T'ha forçat a tenir relacions sexuals sense tu voler-ho. T'obliga a fer pràctiques sexuals amb les quals no estàs d'acord.
- Destruïx objectes que per tu són importants.
- T'agredeix físicament.

Si necessites parlar, assessorament psicològic o advocades, o bé vols demanar ajuda per marxar de casa perquè no és un espai segur, ni per tu ni les teves filles i fills, a l'Institut Català de les Dones podem ajudar-te. Posa't en contacte a través de:

- **Telèfon 900 900 120.** Atén les consultes relacionades amb qualsevol forma de violència masclista. És un servei gratuït i confidencial, 24 hores al dia els 365 dies de l'any.

- També pots contactar via **correu electrònic: 900900120@gencat.cat**, i a través de **Whatsapp enviant un missatge al 671778540**. Recorda sempre esborrar el rastre que deixen els correus a l'ordinador i al mòbil.
- **Si et trobes en una situació d'emergència o perill**, posa't en contacte immediatament amb el **112**.

També pots dirigir-te, per telèfon o correu electrònic, a qualsevol de les **5 oficines de l'Institut Català de les Dones**. Les professionals que hi treballen podran orientar-te en tot allò que necessitis i, si cal, derivar-te a un dels serveis habilitats per a casos d'urgència. Les 5 oficines funcionen de 9h a 14h de dilluns a divendres:

- Barcelona: 93 495 16 00 // [icd@gencat.cat](mailto:icd@gencat.cat)
- Girona: 872 97 58 74 // [icd.girona@gencat.cat](mailto:icd.girona@gencat.cat)
- Lleida: 973 70 36 58 // [icd.lleida@gencat.cat](mailto:icd.lleida@gencat.cat)
- Tarragona: 977 24 13 04 // [icd.tarragona@gencat.cat](mailto:icd.tarragona@gencat.cat)
- Terres de l'Ebre: 977 44 12 34 // [icd.terresebre@gencat.cat](mailto:icd.terresebre@gencat.cat)

A més a més, en molts municipis hi ha serveis que s'anomenen **SIAD (Serveis d'Informació i Atenció a les Dones)** i també els **SIE (Servei Intervenció Especialitzada)**. Aquests serveis durant el confinament, atenen de forma telemàtica i telefònica, i presencialment en cas de necessitat.

També, a tots els municipis i barris hi ha **entitats especialitzades** que poden donar-te un cop de mà, assessorant-te.

Pots trobar com accedir a tots aquests serveis a la plana **"Serveis en l'estat de confinament"** a [dones.gencat.cat](https://dones.gencat.cat). O **trucar al 900900120** perquè et puguin dir quin és el SIAD o el SIE més proper al teu domicili.

Si no tens possibilitat d'accedir a un telèfon des d'on contactar-nos, però necessites demanar ajuda, a molts dels comerços oberts aquests dies que trobaràs al teu barri, com ara farmàcies, supermercats o altres botigues d'alimentació, poden ajudar-te i trucar per tu. Podràs identificar aquests espais amb aquest distintiu que els assenyala com a **espai segur**:

#### Establiment segur contra la violència masclista

#NoEstàsSola  
#JoActuo

Si aquests dies de confinament sents que casa teva deixa de ser un espai segur per a tu o els teus fills i filles, aquí truquem per tu al **900 900 120** o si ho prefereixes pots contactar amb el servei via **Whatsapp al 671 778 540**. Per emergències truquem al **112**.

Telèfon confidencial i gratuït

## Recomanacions per a dones que viuen una situació de violència masclista i conviuen amb l'agressor durant el confinament

- Comunica la situació que vius a algú de confiança. Si et cal demanar ajuda però tens dificultats per fer-ho, demana a aquesta persona que es posi en contacte amb la **línia 900 900 120** o amb els serveis d'atenció a dones en situació de violència que trobaràs [al web de l'ICD](#).
- **Si ja estàs en contacte amb algun servei, professional o associació**, intenta no perdre el contacte amb elles. Si vius algun episodi de violència, intenta contactar-les i posar-les al cas de la situació en què et trobes. És molt important que la teva professional de referència estigui al cas de tot, així podrà ajudar-te. Els serveis d'atenció a les violències masclistes, són considerats serveis essencials, per tant, sempre hi haurà algú que pugui atendre't.
- **Si et trobes en una situació d'emergència o perill**. Posa't en contacte immediatament amb el **112**, el telèfon d'emergències.
- El més important és garantir la teva seguretat i protecció. Si hi hagués una escalada de la violència, intenta fugir o buscar un espai segur a la casa per a tu i les teves filles i fills.
- Si l'agressor et provoca a entrar en discussions, no responguis i intenta mantenir-te en un espai segur.
- En la mesura del possible, durant les discussions, mantingues darrere teu la porta de sortida o una habitació de l'habitatge en la qual puguis tenir un espai de seguretat momentàniament. Intenta tenir sempre a sobre el telèfon mòbil per si et cal trucar. Aquí trobaràs algunes [mesures d'autoprotecció de Mossos d'Esquadra](#).
- Intenta tenir un pla elaborat per anticipar-te a una reacció de perill, com per exemple, tenir les coses bàsiques, així com la documentació personal en un espai segur, per si haguessis de sortir del domicili. No preparis una bossa atès que això podria alertar l'agressor.
- Si surts de casa, assegura't de treure la ubicació del mòbil i de localització. Comprova també que l'agressor no tingui accés a les converses del teu WhatsApp a través de WhatsApp Web o del teu propi telèfon, o als correus electrònics. Pots canviar sovint les contrasenyes i desinstal·lar les aplicacions de xarxes socials com Facebook, Instagram, etc.
- Agafa els documents bàsics o, en cas de no poder-ho fer, procura tenir una fotografia dels documents i enviar-t'ho al telèfon o a un correu electrònic al qual sàpigues que ningú hi tindrà accés. Si això és complicat, envia-ho a una persona de confiança.

- No li diguis a l'agressor que estàs pensant en separar-te, que has demanat ajuda o que t'has posat en contacte amb algú que et pot ajudar.
- Recopila tot el que pugui ser prova de la violència física o psicològica, (comunicat de lesions, Whatsapps, correus, missatges, àudios, registre de trucades, etc.). Pots enviar-te els Whatsapps, correus i àudios a algun altre dispositiu, a una altra persona que ho pugui fer per tu o a un correu de seguretat. Recorda esborrar-ho.

### **Si decideixes denunciar durant el confinament:**

- Pots trucar al 112 i dir que vols posar una denúncia.
- Pots aprofitar que surts al carrer a comprar, o bé marxar de casa, i apropar-te a una comissaria de Mossos d'Esquadra o de la policia local, si la tens més a prop i et sents més segura. Si et desplaçes a posar la denúncia a comissaria, ves-hi amb les teves filles i fills, si en tens.
- Has de saber que tens dret a una advocada o advocat d'ofici. És important que aquesta professional estigui present en el moment de redactar la denúncia.
- Recorda que posar la denúncia no significa que automàticament detindran a l'agressor o que et donaran una ordre d'allunyament. Per això, és molt important preveure què faràs i on aniràs després d'haver posat la denúncia. Pots trucar al telèfon 900 900 120 per a què t'ho expliquin.
- Pensa si, a més de posar la denúncia, vols que se t'ofereixi un habitatge d'urgència. Si és així, comunica-ho a Mossos d'Esquadra. O bé, truca al 900900120 i explica que necessites marxar de casa a causa d'una situació de violència masclista.
- Porta tot el que pugui ser una prova de la violència física o psicològica rebuda, com ara, el comunicat de lesions, Whatsapps, correus electrònics, missatges, àudios, registre de trucades, etc.).
- Quan posis la denúncia, intenta deixar constància de tota la violència viscuda al llarg de la relació. Intenta explicar-la més o menys de forma ordenada en el temps, no expliquis només l'últim fet viscut. Això és molt important.

Per últim, **si tens filles i/o fills i també estan convivint amb l'agressor** malgrat no presenciïn la violència poden percebre-la i pot tenir un impacte en elles i ells. Per això, és possible que observis alguns canvis en el seu comportament, com ara, canvis d'humor sobtat, falta de concentració i atenció mentre feu activitats o bé que ploren sense motiu aparent i manifesten necessitar estar en solitud. Aquests comportaments són habituals en aquests casos. També et pot costar trobar les energies i la forma de fer front a la situació. Per això, has de saber que pots adreçar-te a les teves professionals de referència o bé trucar a la línia 900 900 120 per a què puguin orientar-te.



Per acabar, et volem recordar que la violència mai és responsabilitat teva sinó del sistema que la genera i la permet. Fins i tot, les teves reaccions o no reaccions davant de la violència, estan condicionades per aquest sistema.

## **Recomanacions si estàs en una situació de violència masclista però no estàs convivint amb l'agressor durant el confinament**

**A continuació trobaràs resposta a algunes preguntes que durant aquests dies et poden sorgir.** Si necessites ampliar la informació o resoldre altres dubtes, pots trucar a la línia 900 900 120, t'orientaran en tot el que necessitis.

- **Necessites parlar amb la teva psicòloga, advocada o treballadora social o amb la teva associació de referència, però no saps si continuen atenent?**

Els serveis d'atenció a les violències masclistes són serveis essencials, per tant, es mantenen uns serveis mínims per garantir l'atenció a totes les dones que ho necessitin. Pots consultar les seves pàgines web o trucar al telèfon que tenies de referència. També pots trucar a la línia 900 900 120, on t'informaran, o bé recórrer a les entitats que trobes en aquest enllaç:

[http://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia\\_masclista/serveis-en-lestat-de-confinament/](http://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia_masclista/serveis-en-lestat-de-confinament/)

- **Tens una ordre de protecció i està havent un trencament?**

Si l'agressor té una mesura de prohibició de comunicació i tot i així et segueix molestant, informa a la teva advocada o advocat o a l'agent policial que porta el seguiment del teu cas. No oblidis que el trencament és un delicte i com a tal pots denunciar-ho davant les autoritats policials i judicials.

Guarda en el teu telèfon mòbil el registre de les seves trucades o missatges com a prova del trencament, ja que qualsevol contacte és un delicte per contravenir la prohibició de comunicació.

- **Si tinc la custòdia de les meves filles i/o fills, puc demanar la suspensió cautelar de les visites amb motiu de l'estat d'alarma?**

Sí, el jutjat de família que et toca pot acordar la suspensió cautelar de les visites durant l'estat d'alarma, donat el risc de contagi derivat de la mobilitat del menor.

En aquest sentit és recomanable:

- Que la teva advocada o advocat remeti al progenitor que no té la custòdia una còpia de l'escrit presentat al jutjat.
- Aquest escrit ha de demanar expressament al jutjat que, a causa de l'estat d'alarma i el risc per a la salut, mentre no hi hagi resposta judicial, es dona per suspès el règim de visites fins que finalitzi l'estat d'alarma.
- Preveure la possible compensació de visites que no hagi gaudit per l'altre progenitor.

**- Em pot denunciar per incomplir les visites encara que estiguem en estat d'alarma?**

Sí, et poden denunciar. No es pot avançar la valoració judicial de cada cas. Depèn de si es considera l'estat de alarma com un impediment insuperable pel compliment i, per tant, s'estima justificada la suspensió temporal de les visites, o no. La resolució judicial valorarà sempre la bona fe i l'interès superior del o la menor en les circumstàncies concurrents.

**- Si tinc visites o intercanvis en un punt de trobada familiar, les haig de fer allà?**

S'han anul·lat les visites tutelades en els Punts de Trobada Familiar per suposar una excessiva exposició dels i les menors i de les professionals que hi treballen.

Per últim, durant el confinament, malgrat no estar convivint amb l'agressor, són diverses les formes violència que aquest pot exercir. Per exemple, les amenaces, l'assetjament o fer públiques fotografies íntimes teves sense el teu consentiment.

Si et trobes en aquesta situació, guarda tots els missatges i tot allò que pugui ser una mostra d'aquestes violències, pot ser important si decideixes denunciar. Recorda que si estàs en contacte amb algun servei, pots contactar amb les teves professionals de referència, elles t'orientaran. També tens la teva disposició la línia 900 900 120, on també podràs trobar assessorament.