Se considera malos tratos a toda forma de violencia que, en el ámbito familiar, se materializa en agresiones físicas o en agresiones psicológicas y verbales.

Si es usted víctima de malos tratos siga los siguientes consejos generales:

- **No silencie los hechos**.
- **No aguante ni sea tolerante** con su agresor.
- **Contacte con el Cuerpo de Seguridad** competente en la zona, si es la Guardia Civil llame al teléfono 062 o en cualquier caso al 112. Informe de su nombre, dirección dónde se encuentre y solicite ayuda.
- **Si es posible, avise a algún vecino o familiar** que presencie los hechos para que posteriormente, si hubiera lugar a diligencias judiciales, pueda declarar como testigo.
- **No modifique su aspecto**.
- **Evite asearse y no lave su ropa**.
- **No altere el lugar de la agresión.**
- **Aporte la identidad o la descripción de su agresor** y cuantos datos considere de interés para la investigación.
- **No demore denunciar la situación de maltrato**. Si ha denunciado este tipo de hechos en otras ocasiones, comuníquelo.
- **Si teme por su seguridad y va a abandonar la casa**, **recoja y guarde su documentación personal** y, si los hubiera, documentos relativos a agresiones anteriores.
- **Conserve todos los justificantes de los gastos** producidos como consecuencia de la agresión (gastos médicos, farmacéuticos, desplazamientos, etc.)
- **Si se han producido lesiones físicas acuda a un centro sanitario** con servicio de urgencias y tome fotografías de las lesiones producidas. Guarde copia de todas las recetas e informes médicos.
- **Si ha sido obligada a mantener relaciones sexuales evite las medidas de higiene hasta después** de acudir al Servicio de Urgencias o de Ginecología y de haber denunciado los hechos.
- **Si tiene problemas, recibe amenazas o se siente insegura, avise inmediatamente**. La Ley y los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad garantizan su seguridad y protección.
- **Solicite asesoramiento jurídico.** Los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad tienen agentes especialmente preparados para ayudarle.
- **Si es una mujer extranjera indocumentada y sufre malos tratos, no dude**. Denuncie la conducta de su agresor ante el Cuerpo de Seguridad competente en la zona. La Ley protege a las Víctimas de Violencia Doméstica, sean de donde sean y cualquiera que sea su situación.
- **El Instituto de la Mujer le informa** en el teléfono 900.19.10.10
- **Llame al teléfono de atención a los malos tratos 016**.