



Si te llega una sanción administrativa:

Entérate bien de los plazos que tienes (generalmente 15 días para alegaciones y un mes para recurso de alzada - domingos y festivos no cuentan). Ponte en contacto con la comisión legal para que te ayuden.

Si tienes lesiones: ¿qué hacer?

Dirígete al centro de salud más cercano o al hospital para obtener un parte de lesiones en las primeras 24 horas tras la misma (¡Esto es MUY IMPORTANTE!).

Tienes derecho a que te den una copia del parte de lesiones.

Pero antes unos consejos:

- a. Identifica dónde tienes las lesiones para indicárselas al médico/a.
- b. Si es posible hazte fotos de las mismas, pero NO las edites.

Una vez en el centro de salud u hospital, atento/a a que en el informe del alta se recojan TODAS las lesiones que tienes y pide amablemente al médico/a , que mencione las dimensiones de las mismas, la localización exacta y características. Igualmente, pídele que evite términos como contusión y mencione lo que ve, que comúnmente se refiere a hematomas (moratones), heridas etc.

¿Y después?

-En el caso de que, tras la tormenta, te des cuenta que el informe es incompleto, vuelve a ir al médico/a para volver a que elaboran un informe más fiel a la realidad.

-A veces los hematomas tardan horas en aparecer si fuera así, vuelve a ir al médico!!



Si has sido detened@ o agredid@ contacta con nosotr@s

Grupo de Trabajo de Apoyo a Agredid@s del Movimiento 15-M

agredidxs.15m@gmail.com

La represión y los movimientos sociales



Los estados y gobiernos siempre reaccionan ante las movilizaciones nacidas de los movimientos sociales o de los grupos y /o personas que se organizan para protestar: reunirse en las plazas, ir a una concentración, participar en una manifestación, parar un desahucio, hacer una acción directa no violenta, un sabotaje, etc.

Lo lógico sería pensar que la represión que se pueda utilizar contra nosotr@s, como las detenciones o agresiones policiales, va a ser proporcional al grado de resistencia ejercido, a las características de la protesta en sí o a la legalidad o no de la acción. Pero sabemos que esto no es siempre así. La represión se utiliza de forma indiscriminada y arbitraria pero con un fines muy claros: disuadir de emprender nuevas protestas, meter miedo a la gente, generar desconfianza entre la sociedad ("*algo habrá hecho si le han detenido*") y, en definitiva, pretende conseguir tener controlada a la sociedad con el mínimo esfuerzo.

¿Qué te puede pasar si has vivido una detención y/o agresión policial?



La exposición a una situación violenta pone en marcha algunos mecanismos biológicos y psicológicos que debemos conocer para no sentirnos aún más confundidos o afectados. Tienen que ver con la dificultad que supone integrar estas experiencias para nuestro cerebro. Algunos de esos mecanismos son:

- *Bloqueo emocional, negación, contención, evitación.
- *Sobreexcitación: Insomnio, irritabilidad, rabia, estallidos emocionales, ataques de pánico, miedo, dificultad para concentrarse y hacer cosas de todos los días.
- *Confusión y desorientación.

*Reexperimentar el incidente traumático: flashbacks, pesadillas, recuerdos invasivos, sentir que nunca podrás superarlo.

*Evitación y entumecimiento emocional: Pérdida de memoria, automedicación (abuso del alcohol y las drogas), aislamiento, evitar el contacto social, evitar todo lo que pueda recordar al incidente.

*Cambio de percepciones sobre una misma, la gente y el mundo.

- Cómo me percibo a mí misma. Aparecen cuestionamientos sobre cómo he actuado, si he respondido frente a mis expectativas.

- Cómo percibo a los demás. Me imagino que están asustados, enfadados, decepcionados o que no me entienden.

- Cómo percibo al mundo. Puedo empezar a percibirlo como un lugar inseguro y lleno de amenazas.

- Cómo pienso que los demás me perciben. Víctima/héroe, centro de atención, peligroso...

*Culpa y vergüenza. Respecto a mí misma, a los demás..... Se manifiesta muchas veces como sensación de obligación. También en la familia, grupo, entorno: tendencia a la autoculpabilización y /o a la atribución de responsabilidades a los demás.



*Desconfianza/Aislamiento. Problemas a la hora de compartir. Tendencia a interiorizar el daño. Se deteriora la comunicación, aparecen los silencios. Miedo a hablar, a que no me entiendan, a que sepan que sufro, a que sufran más por ello. Ganas de olvidar Dificultades para tomar decisiones: Hablar / no hablar, Denunciar / no denunciar, Hacerlo público / no hacerlo.

¿Qué podemos hacer?

Prevención

Ir a las acciones sintiéndote conectada. Tener vínculos y confianza con tu grupo te hacen más fuerte. Dentro de nuestros movimientos políticos es vital ser conscientes de

cómo nos afecta la brutalidad emocionalmente. La represión no está en nuestras manos, pero cómo lidiamos con sus consecuencias en nosotr@s sí lo está. La represión será menos efectiva si el apoyo mutuo es fuerte.

Después de la agresión

1. Reducir los niveles de impacto.

Ir recuperando poco a poco los espacios de normalidad, ir buscando espacios de rutina, los que antes se hacían de manera diaria, etc.

Introducir momentos de desconexión y de distensión. Paseos, cine, deporte, salidas a la montaña, playa... No estar pensando todo el día en el mismo tema.

2. Manejo de la necesidad de ayuda.

Importante crear lazos de comunicación interna en los colectivos, saber las necesidades de cada persona, respetar los diferentes tiempos, y las diferentes formas de afrontar la situación. Hablar calmadamente, y escuchar activamente al resto.

En el 70% de los casos los síntomas desaparecerán progresivamente en unas semanas. Sin embargo, hay casos en los que esto no sucede o en los que no tenemos las herramientas necesarias para poder afrontar una situación así. En estos casos es importante contar con profesionales de confianza que nos ayuden.

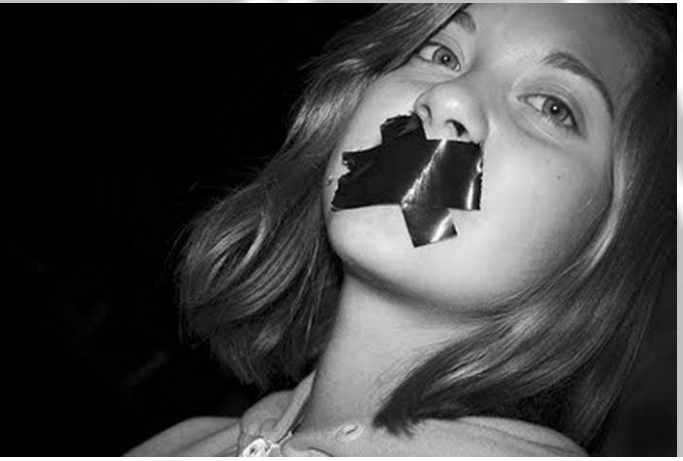
3. Asimilar el hecho

Integrar la experiencia. Poder reconocer lo que ha pasado, ponerlo en palabras, comprender las implicaciones que ha tenido, darle un sentido, interpretarlo... Todo ello ayuda a salir de la confusión, disminuir la implicación emocional, evaluar mejor el proceso individual y reintegrarlo en el colectivo.

Información Legal

Cuando participes en una acción, procura informarte antes de las consecuencias legales que pueda tener. Decide si quieres tomar parte con conocimiento de causa y así no te pillarás por sorpresa lo que pueda pasar.

La policía puede pedirte tu identificación mediante la exhibición del DNI o similar. Aunque se supone que debe tener una razón legal, no debes negarte. Si te niegas, puedes ser conducido a un centro policial a los efectos de ser identificado. No es una detención, pese a ello, en esta situación te asisten una serie de derechos tales como: el traslado sólo puede producirse por causas determinadas; se debe informar del motivo del requerimiento; los agentes deben utilizar todos los medios posibles a su alcance para identificar, intentando que el traslado no sea necesario (valdrían otros docs., tales como pasaporte, tarjeta seg. soc., testigos...); Información sobre las consecuencias de la no identificación (traslado a comisaría, duración de estancia...); Información de derechos (No ser



preguntado por nada que no sea su identificación...) y Brevidad máxima.

Si te detienen:

Deben informarte del motivo de la detención. También de tus derechos. En comisaría te darán una hoja de información de derechos en la que informa de la causa de la detención y de los derechos que se tienen: A ser informado de la detención, a comunicarla a la persona que se elija, a no declarar en comisaría, a declarar sólo sobre las preguntas que se quiera, a que en todas las diligencias que se practiquen esté presente un abogado, bien designado particular o solicitado del turno de asistencia al detenido, a ser examinado por un médico forense y a solicitar el procedimiento de "Habeas Corpus" por detención ilegal cuando consideres que la detención ha sido ilegal. (en la hoja de información de derechos no aparece lo del habeas corpus, a lo mejor ponerlo en párrafo a parte)

No declares en comisaría. Aunque tu abogada/o debe estar presente, no puedes entrevistarte con ella/el hasta después de declarar, y lo que digas puede ser luego contraproducente.

Una vez declares o no en comisaría, tienes derecho a una entrevista personal con tu abogado/a y ese es el momento en que debes contarle lo que ha ocurrido para así poder preparar bien con él la declaración.



Si la policía te maltrata o consideras que tu detención ha sido ilegal debes pedir el Habeas Corpus. Además de ti lo pueden solicitar tu familia y abogado. Deberás escribir las razones por las que consideras que tu detención ha sido ilegal. Si el Juez estima que pueden haber indicios de que así haya sido, inmediatamente te llevarán a presencia judicial para ser oído por el Juez, que también oír a los agentes que te custodian y a los que te detuvieron. Si decide que la detención ha sido ajustada a Derecho volverás a comisaría hasta que te vuelvan a llevar ante el Juzgado a declarar, sino serás puesto en libertad.

Debido a las características y finalidad del procedimiento Habeas Corpus, debe ser usado de manera responsable y sólo cuando se haya dado una detención ilegal. (palizas, lesiones, amenazas, vejaciones, ser detenido por haber cometido una falta...)

Si tienes alguna enfermedad que precisa tratamiento médico, puedes solicitar ser visto por un médico en la comisaría(viene recogido por escrito en la lectura de derechos).

Puedes estar un máximo de 72 horas detenido, salvo que se aplique la legislación antiterrorista, que puede ampliar este periodo 2 días más

Una vez hayas declarado (o negado a declarar) en comisaría la policía puede ponerte en libertad con o sin cargos, o si consideran que hay algún riesgo pasarte a disposición del Juzgado, quien te oír en declaración asistido de abogada/o (esta vez si puedes entrevistarte antes). Una vez declares será el Juez quien decida entonces si ponerte en libertad o acordar alguna medida como la prisión preventiva (delitos graves, riesgo de fuga, de reiteración del delito o de obstrucción a la investigación)

Si ves una detención:

Informa rápidamente a los grupos convocantes o grupo de apoyo jurídico de la movilización, procurando facilitarles el máximo de datos. Esta información facilitará mucho el trabajo del grupo de apoyo jurídico a la persona detenida.

Intenta recopilar el máximo de datos que puedas de los hechos objeto de la detención: datos de testigos, cámaras o fotografías, nº de placa de policía actuante, matrícula del furgón en caso de que no vayan identificados...

