



GUIA DESCARGABLE

para investigados por quebrantamiento de condena

**ORDEN DE ALEJAMIENTO - PROHIBICIÓN DE
COMUNICACIÓN - MEDIDAS CAUTELARES**

Irene Fernández Segura
Abogada Penalista (Madrid)

Tel. 684 319 514
Web: ireneabogada.com

¿Qué hacer en las primeras 24 horas y cómo preparar tu defensa?



USO

**Documento para imprimir o guardar en el móvil
No sustituye el asesoramiento jurídico individual**



TABLA DE CONTENIDO



- 01 **Qué es el quebrantamiento**
- 02 **Primeras 24 horas**
- 03 **Si te cita la policía o el juzgado**
- 04 **Errores que pueden hundir tu defensa**
- 05 **Pruebas importantes**
- 06 **Defensas posibles**
- 07 **Supuestos sensibles**
- 08 **Preguntas rápidas**
- 09 **Plantillas imprimibles**
- 10 **Aviso legal y contacto**



CONSEJO PRÁCTICO

Lee primero los puntos 02, 03 y 04 si acabas de recibir una citación o si te acaban de detener

¿QUÉ ES EL QUEBRANTAMIENTO

En una frase

Quebrantamiento significa incumplir una resolución judicial penal

- Puede ser una **orden de alejamiento**, una **prohibición de comunicación**, una **medida cautelar**, una **pena** o un **dispositivo de control**.
- No hace falta que haya agresiones, amenaza o insulto. A veces basta un acercamiento, una llamada o un mensaje.

EJEMPLOS HABITUALES



- Acercarte a la persona protegida dentro del radio prohibido.
- Llamar, escribir por WhatsApp, enviar SMS, email o notas.
- Ir a su domicilio, trabajo, colegio o lugares frecuentes.
- Usar a familiares, amigos o hijos para transmitir mensajes.
- Publicar estados o mensajes claramente dirigidos a esa persona.
- No llevar, apagar o manipular una pulsera o dispositivo de control.

Regla de oro

Mientras la orden exista, se cumple. Si debe cambiarse, se pide al juzgado. No se decide por WhatsApp.

QUE DEBE PROBAR LA ACUSACIÓN

1. **Existía una resolución judicial.**
2. **La medida estaba vigente en la fecha del hecho.**
3. **Tu conocías la medida y su contenido esencial.**
4. **Hubo una conducta correcta de incumplimiento.**
5. **Esa conducta fue voluntaria o consciente.**

PRIMERAS 24 HORAS

Lo urgente es no empeorar el caso

Haz esto primero

No contactes con la persona protegida.

No respondas llamadas o mensajes de esa persona.

No borres conversaciones, llamadas, ubicaciones ni publicaciones.

Busca la resolución judicial: auto, sentencia, orden o liquidación.

Anota una línea de tiempo: dónde estabas, con quién estabas y por qué

Guarda tickets, reservas, pagos, ubicaciones, cámaras y testigos.

Habla con un abogado penalista antes de declarar.

IMPORTANTE

Si la persona protegida te escribe o te llama, **guarda la prueba y no contestes**. El consentimiento de la otra parte no levanta la orden judicial.

No hagas esto

No llares para “arreglarlo”.

No pidas a un amigo que contacte por ti.

No vayas a recoger tus cosas sin autorización o canal seguro.

4 - No publiques indirectas en redes.

No declares por nervios ni para “explicarlo rápido”.

SI TE CITA LA POLICIA O EL JUZGADO

Derechos básicos y documentos que debes llevar

TUS DERECHOS PRINCIPALES

Derecho a saber qué hechos se te atribuyen.

Derecho a abogado particular o de oficio.

Derecho a guardar silencio.

Derecho a no declarar contra ti mismo ni confesarse culpable.

Derecho a revisar las actuaciones esenciales antes de declarar, con tu abogado

SI ESTÁS DETENIDO

- 
- Pide abogado** y habla con él antes de declarar.
 - No intentes convencer** a la policía en caliente.
 - No firmes nada** que no entiendas.
 - Mantén la calma: detención no significa condena.**

LLEVA O PREPARA

Citación policial o judicial.

Notificaciones, requerimientos y liquidación de condena.

Justificantes: tickets, pagos, transporte, citas, trabajo.

Datos sobre cámaras que puedan conservar imágenes.

Resolución judicial que impuso la medida.

Capturas completas y registros de llamadas.

Nombres y teléfonos de testigos.

ERRORES QUE PUEDEN HUNDIR TU DEFENSA

LO QUE PARECE PEQUEÑO PUEDE PESAR MUCHO

Responder *“solo para aclarar”*.

Llamar aunque **no descuelgue**.

Ir al domicilio para recoger efectos personales.

Publicar indirectas en **Instagram, WhatsApp o TikTok**.

Explicar de más ante la **policía**.

Mandar un WhatsApp para **pedir perdón**.

Usar a familiares o amigos como **mensajeros**.

Pasar por su calle *“porque me venía de camino”*.

Borrar mensajes o llamadas.

Pensar que la **orden terminó sin comprobarlo**.

ERRORES QUE PUEDEN HUNDIR TU DEFENSA



OJO CON ESTO



Una llamada perdida **puede ser un problema si queda registrada.**

Un mensaje educado también puede ser **comunicación prohibida.**

Que la otra persona consienta **no elimina por sí solo el delito.**

Si hay hijos, **usa solo el canal autorizado o pide alacaráción judicial.**

PRUEBAS IMPORTANTES

La defensa se construye con datos

Pruebas que hay que revisar

- Auto, sentencia u orden de protección.
- Duración y vigencia de la medida.
- Registros de llamadas.
- Capturas de redes sociales.
- Cámaras de seguridad.
- Tickets, reservas, pagos o fichajes
- Fecha de notificación y firma.
- Distancia exacta y lugares protegidos.
- WhatsApps, SMS, emails y audios completos.
- GPS, ubicaciones y trayectos .
- Testigos presenciales.
- Informes de dispositivo telemático.

Guarda la prueba así

- 1.- **Conserva** conversaciones completas, no solo trozos favorables.
- 2.- **Haz capturas** con fecha, hora, número y nombre visible.
- 3.- **No alteres archivos originales ni los reenvíes** si puede cambiar metadatos.
- 4.- **Anota quién tenía acceso** a tu móvil o a tus cuentas.
- 5.- **Pide rápido la conservacion de cámaras**: muchas se borran en pocos días.



PISTA ÚTIL

Una buena prueba puede ser algo simple: un ticket, una cámara, una cita médica, un pago con tarjeta o un testigo que explique por qué estabas allí

DEFENSAS POSIBLES

No todas sirven para todos los casos

DEFENSA	QUÉ SIGNIFICA
Medida no vigente	La orden ya había terminado o la fecha está mal calculada
Notificación defectuosa	No consta que conocieras la medida o su contenido esencial
Encuentro casual	No buscarste a la persona protegida y te alejaste al verla
Falta de dolo	No sabías que estabas dentro del radio ni que la persona estaba allí
Autoría dudosa	No se acredita que tú enviaras el mensaje o hicieras la llamada
Prueba insuficiente	Pantallazos incompletos, testigos contradictorios o falta de corroboración
Urgencia real	Riesgo grave y actual, sin alternativa razonable
Principio acusatorio	Se intenta condenar por hechos o delito no correctamente acusados



IMPORTANTE

La defensa debe ser **coherente**. No conviene mezclar "no fui yo", "fue casual" y "lo hice porque ella me llamó" sin estrategia.

SUPUESTOS SENSIBLES

Hijos - Distancia - Condiciones de suspensión Tres ideas para no equivocarte

01

HIJOS COMUNES

La orden no se flexibiliza por la logística familiar.

Evita notas en mochilas, correos sobre vacaciones o entregas por libre.

Usa punto de encuentro, abogado, juzgado o persona autorizada.

03

TRABAJOS O CONDICIONES

No todo incumplimiento judicial es automáticamente un nuevo delito.

En trabajos en beneficio de la comunidad o condiciones de suspensión hay que leer la resolución y la fase de ejecución.

02

DISTANCIA

Si la resolución no precisa otra cosa, se calcula en línea recta.

En zonas límite importan el punto exacto, la mediación, si conocías el lugar y si existía posibilidad real de contacto.



CRITERIO PRÁCTICO

Antes de actuar, pregunta:

¿qué dice la resolución?
¿hay canal autorizado?
¿puedo probar una urgencia real?
¿puede parecer un nuevo contacto?

Si dudas, no improvises

PREGUNTAS RÁPIDAS

Respuestas cortas para dudas frecuentes

¿Cómo se mida la distancia?	Salvo que la resolución diga otra cosa, me mide en línea recta. En zonas límite, revisa mapa, medición y dolo
¿Y si ella me llamó?	No respondas. Guarda y habla con tu abogado
¿Y si hemos vuelto?	La orden sigue vigente hasta que el juzgado la modifique
¿Una llamada perdida cuenta?	Puede contar si queda registrada y se identifica el origen
¿Puedo pedir mis cosas?	No directamente. Usa abogado, juzgado o canal autorizado
¿Puedo ver a mis hijos?	Solo por el cause fijado. Notas, correos o entregas por libre pueden crear otro problema
¿Y si me la encuentro?	Aléjate. Si estabas allí por una razón objetiva, documenta fecha, lugar y prueba
¿Puedo publicar en redes?	Evita indirectas, estados o mensajes dirigidos a esa persona
¿Puedo borrar mensajes?	No. Guarda todo. Borrar puede perjudicar tu defensa
¿Me pueden detener?	Sí, sobre todo si hay reiteración, riesgo o antecedentes
¿Me pueden meter en prisión?	Puede ocurrir si hay antecedentes, reiteración o revocación de suspensión
¿Conviene declarar?	Depende del atestado y de la prueba. Decide con abogado

PLANTILLAS IMPRIMIBLES

9.1. LINEA DE TIEMPO

Fecha de elaboración	
Hora	
Hecho investigado	
Lugar exacto	
Por qué estabas allí	
Con quién estabas	
¿Viste a la persona protegida?	
¿Hubo contacto? ¿Cuál?	
¿Te marchaste? ¿Cuándo?	
Pruebas disponibles	

PLANTILLAS IMPRIMIBLES

9.2. RESOLUCIÓN JUDICIAL Y VIGENCIA

Tipo de resolución	
Juzgado	
Fecha	
Persona protegida	
Distancia	
Lugares prohibidos	
Comunicación	
Notificación	
Inicio	
Fin	
Dudas/Incidencias	

PLANTILLAS IMPRIMIBLES

9.3. Registro de llamadas, mensajes y redes

Fecha	Hora	Canal	Número Usuario	Quién inicio	Contenido resumido	¿Existe captura?	¿Existe conversación completa?	Observaciones



NO BORRES NADA



Guarda conversación completa, registro de llamadas y capturas con fecha y hora.

9.4. TESTIGOS Y CÁMARAS

Testigos

Nombre y apellidos	
Teléfono/email	
Relación	
Qué vio o sabe	
¿Puede declarar?	

Cámaras

Muchas cámaras sobreescriben en pocos días. Pide conservación cuanto antes

Dirección exacta	
Tipo de lugar	
Responsable/Contacto	
Franja horaria	
Fecha preservación	
Respuesta	

9.5. Modelo rápido para pedir conservación de cámaras

Asunto: Solicitud de preservación de imágenes de seguridad

Estimado/a responsable:

Solicito que se conserven sin borrar las imágenes de las cámaras situadas en _____ correspondientes al día ____/____/____ entre las __:__ y las __:__ horas.

Las imágenes pueden ser relevantes para un procedimiento penal. Ruego queden a disposición de la Policía o del Juzgado, manteniendo metadatos y cadena de custodia.

Nombre y apellidos: _____

DNI: _____

Teléfono: _____

9.6. Documentos para el abogado

- Citación o denuncia.
- Notificación.
- Capturas completas.
- Ubicaciones.
- Datos de testigos.
- Informes de dispositivo.



- Resolución judicial.
- Liquidación de condena.
- Registro de llamadas.
- Tickets o justificantes.
- Datos de cámaras.
- Resoluciones de familia.

AVISO LEGAL Y CONTACTO

Información práctica
Cada caso exige análisis individual



AVISO LEGAL

Este material es informativo y **no sustituye el asesoramiento jurídico individual**

La descarga o lectura **no crea relación abogado-cliente.**

Cada caso **depende** de la resolución judicial, la prueba, los antecedentes y la situación concreta.

Si tienes una citación, detención o juicio rápido,
consulta con defensa penal cuanto antes.

Fuentes legales básicas

Código Penal: artículo 468, sobre quebrantamiento de condena, medida cautelar y dispositivos de control.

Ley de Enjuiciamiento Criminal: artículos 118 y 520, sobre derecho de la persona investigada o detenida.

Base técnica complementaria: jurisprudencia del Tribunal Supremo.



Si tienes dudas, **consúltame**



Irene Fernández Segura - Abogada penalista

Tel. 684 319 514 – irenesegura@icam.es

ireneabogada.com

Paseo de la Castellana 102, 2º D, Madrid