

# Cómo conseguir Ayuda / Planificación de Seguridad

## Manteniéndose Seguro

Si necesita ayuda inmediata porque usted está en peligro, llame al 911. Si usted está experimentando violencia o comportamiento amenazante por parte de su pareja, cónyuge, expareja, excónyuge o alguien con quien estás saliendo (ya sea que ésta persona viva con usted o no), hay pasos que puede usted tomar para planear su seguridad y para la seguridad de sus hijos e hijas. A esto se le llama "plan de seguridad". El Plan de Seguridad es una herramienta para ayudarlo a pensar en su seguridad. Mantenerse segura o seguro no siempre significa dejar su casa y salirse de ella. De hecho, salir de su casa sin una buena planificación puede ser algo muy peligroso de hacer. A continuación se muestra un plan de seguridad para su revisión y consulta:

### 1. SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE EXPLOSIVO

- Si una discusión parece inevitable, trate de tener ésta discusión en una habitación o área que tenga acceso a una salida y no en un cuarto de baño, cocina, u otro lugar cerca de posibles armas.
- Practique cómo salir de su casa con seguridad. Identifique qué puerta (s), ventana (s), ascensor (es) o escalera (s) podrían ser las mejores.
- Tenga una maleta preparada y guárdela en un lugar secreto, pero accesible para poder salir rápidamente.
- Identifique un vecino (s) o vecina (s) a quien pueda usted hablarle sobre la violencia que ocurre en casa y pídale (s) que llame (n) a la policía si oye (n) disturbios que vienen de su hogar.
- Diseñe una palabra clave para usar con sus hijos e hijas, familiares, amigos (as) y vecinos (as) cuando usted sienta que necesita a la policía.
- Decida y planifique a dónde irá si tiene que salir de casa, incluso si usted no piensa que sea necesario.
- Use sus propios instintos y juicio. Si la situación es muy peligrosa, considere darle a la persona abusiva lo que quiere para calmarle. Recuerde que usted tiene el derecho de protegerse a sí mismo hasta que esté fuera de peligro.
- Siempre recuerde que usted no merece ser golpeada o golpeado, amenazada o amenazado.

### 2. SEGURIDAD CUANDO SE PREPARA PARA SALIR

- Abrir una cuenta de ahorros a su nombre para establecer o aumentar su independencia. Piense en otras maneras en que usted puede aumentar su independencia.
- Deje dinero, un juego extra de llaves, copias de documentos importantes y ropa extra con alguien de confianza para que pueda salir rápidamente.
- Determinar quién sería capaz de permitir que usted y sus hijos e hijas se queden con ellos o quienes pudieran prestarle un poco de dinero. Mantenga el número de teléfono del refugio a la mano, tenga cambio en monedas consigo o una tarjeta de teléfono prepagada con usted en todo momento para hacer llamadas de emergencia. En la medida de lo posible evite utilizar su celular para llamar al refugio si creé que la persona que le abusa pueda tener acceso a su historial de llamadas. □ Revise su plan de seguridad con frecuencia con el fin de planificar la manera más segura de dejar a la persona que le abusa. **RECUERDE QUE– EL MOMENTO EN QUE DEJA A LA PERSONA ABUSIVA ES EL MOMENTO MÁS PELIGROSO.**

### **3. SEGURIDAD EN SU PROPIA CASA**

- Cambie las cerraduras de sus puertas lo antes posible. Compre cerraduras y dispositivos de seguridad para proteger sus ventanas.
- Discuta un plan de seguridad con sus hijos e hijas para cuando usted no está con ellos.
- Informe a la escuela, la guardería de su hijo e hija, etc., acerca de quién tiene permiso para recoger a su (s) hijo (s) e hija (s).
- Informe a los vecinos y/o vecinas y arrendador de que su pareja ya no vive con usted y que deben llamar a la policía si ellos le ven cerca de su casa.
- Nunca llame a la persona que le abusa de su hogar. Si la persona abusiva tiene identificador de llamadas o su teléfono celular tiene GPS podría ser capaz de localizar su residencia.

### **4. SEGURIDAD CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN**

- Haga copias de su orden de protección y mantenga una copia de la original con usted en todo momento. (Cuando cambie su bolso, asegúrese de que sea la primera cosa que va en el).
- Llame a la policía si su pareja o expareja rompe la orden de protección.
- Piense en formas alternativas para mantenerse a salvo si la policía no responden de inmediato.
- Informe a familiares, amigos, amigas, vecinos y vecinas que usted tiene una orden de protección en vigor.

### **5. SEGURIDAD EN EL TRABAJO Y EN PÚBLICO**

- Decida a quien informara en el trabajo de su situación. Esto debiera de incluir la oficina de Recursos Humanos y la oficina de seguridad del edificio o lugar de trabajo. Proporcionar una foto del de la persona abusiva, si es posible.
- Consiga que alguien filtre sus llamadas telefónicas, si es posible.
- Diseñe un plan de seguridad para cuando salga del trabajo. Haga que alguien le acompañe a su coche, autobús o tren. Use diferentes rutas para ir a casa, si es posible. Piense en lo que podría hacer si algo ocurriera mientras va a casa (por ejemplo, en su coche, en el autobús, etc.).

### **6. SU SEGURIDAD Y SALUD EMOCIONAL**

- Si usted está pensando en volver a una situación potencialmente abusiva, discuta un plan alternativo con alguien de confianza.
- Si usted tiene que comunicarse con su pareja, determine la forma más segura de hacerlo.
- Tener pensamientos positivos sobre sí mismo y ser asertivo con otros acerca de sus necesidades. Lea libros, artículos y poemas para ayudarse a sentirse más fuerte.
- Determine a quien puede llamar y con quien puede hablar libre y abiertamente para recibir el apoyo que necesita.
- Planeé asistir a un grupo de apoyo para víctimas y sobrevivientes de la violencia doméstica durante al menos dos semanas para obtener el apoyo de los demás y aprender más sobre sí mismo, la relación y la violencia doméstica.

### **7. SÍ USTED ES UN ADOLESCENTE EN UNA RELACIÓN NOVIAZGA VIOLENTA**

- Decida a qué amigo o amiga, maestro o maestra, a que familiar, y/u oficial de policía le puede usted hablar sobre el abuso.

## LISTA DE CONTROL - LO QUE DEBE TOMAR CUANDO SALGA:

- Identificación
- Licencia de conducir
- Acta/Partida/Certificado de nacimiento de el/la/los/las hijos.
- Dinero
- Arrendamiento, contrato de alquiler, escritura de la casa
- La (s) chequera (s)
- Documentos del seguro médico.
- Claves de la casa y del coche.
- Medicamentos.
- La libreta de direcciones/Directorio.
- Fotos
- Los registros médicos (de todos los miembros de la familia)
- Tarjeta (s) del Seguro Social.
- Los registros escolares.
- Los permisos de trabajo.
- Tarjeta de Residencia/Tarjeta verde.
- Pasaporte (s)
- Documentos de divorcio o de custodia