



PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL CONTRA LA VIOLENCIA DOMESTICA

Usted y sus hijos tienen el derecho de estar seguros. Preparándose para su seguridad puede ser algo que le da miedo y que le parece muy difícil. Los siguientes pasos pueden ayudarle en hacer lo necesario en su situación. Hay dos cosas principales que debe considerar para que Ud. y sus niños estén seguros:

1. Primero, hay que practicar. Junto con sus niños, debe practicar salidas de emergencia. Esto puede significar salir por las ventanas o que sus niños recogen su favorito juego y que se reúnen con Ud. en el coche. Tiene que practicar.
2. Segundo, fíjese en su salud emocional. Ud. y sus hijos están o han estado en un ambiente de mucha tensión y es importante reconocer esto y cuidar su estado emocional. Aquí están algunas cosas que puede hacer:

Manteniendo su Salud Emocional

- Puede comunicarse con un refugio o un centro que asiste en los casos de violencia doméstica sobre los grupos de apoyo en su área. No tiene que estar libre de su pareja para asistir estos grupos de apoyo y puede aprender mucho de sí misma y su ambiente, y recibir consejos de otras personas.
- Leer libros y artículos para que se sienta más fuerte.
- Hablar sobre lo que está pasando con alguien a quien le tiene confianza. Si eso significa llamar una línea de crisis cada día, debe hacer eso. Si tiene una amistad, miembro del clero, o pariente con quien puede hablar, debe hacer eso.
- Hay que pensar en lo positivo. No se debe culpar por el abuso de su pareja.
- Tiene que ser fuerte con otras personas acerca de sus necesidades.
- Si ha dejado su pareja pero necesita que se comunique con él o ella, hay que pensar en la manera más segura que hacerlo. Piensa en Ud. primero.
- Busque apoyo emocional para sus niños. Hay muchos programas gratis que les ofrece consejería y asistencia a los menores de edad que han estado presente durante la violencia doméstica.

Su seguridad durante un incidente explosivo:

- Si hay un argumento trate de estar en un sitio que tenga salida y no en un baño, una cocina o en ningún sitio donde hay armas.
- Practique como salir de su casa con seguridad. Identifique que puertas, ventanas o escaleras serían las mejores para escapar.
- Tenga una maleta preparada y manténgala en casa de un familiar o una amistad.



- Identifique a uno o mas vecinos a quien pueda usted decirles de la violencia y pidales que llamen a la policia si oyen disturbios que vienen de su hogar.
- Tenga una clave para usar con sus niños, familia, amigos o vecinos para darles a entender que necesita que llamen a la policia.
- Decida y planee adonde se ira si tiene que dejar su hogar.
- Use sus propios instintos y su juicio. Si la situacion es muy peligrosa, considere darle al abusador lo que quiera para calmarlo.

Su seguridad cuando esta preparandose para dejar a su pareja:

- Abra un cuenta de cheques o de ahorros en un banco bajo su propio nombre.
- Deje dinero, un juego de llaves adicional, copias de documentos importantes, medicinas, y ropa con alguien de confianza.
- Mantenga un buzón de correo.
- Determine quien podría dejarla quedarse con ellos o prestarle dinero.
- Siempre mantenga el numero de la casa de refugio cerca y tenga cambio o una tarjeta de la compania de telefono para poder hacer llamadas de emergencia.
- Si tiene animals domesticos, haga arreglos para dejarlos en un lugar seguro y con una persona de confianza.

La seguridad con una orden de proteccion:

- Si usted o sus hijos han sido amenazados usted puede solicitar una Orden de Proteccion de la Oficina del Procurador del Distrito (District Attorney).
- Siempre mantenga la Orden de Proteccion en su posesion.
- Llame a la policia si su companero viola la Orden de Proteccion.
- Avisele a su familia, amistades, y a sus vecinos que usted tiene una Orden de Proteccion en efecto.
- Piense en alternativas para poder estar segura si la policia no responde inmediatamente.
Su seguridad en su propia residencia:
 - Si se queda en su casa, asegure las cerraduras de las puertas lo mas pronto posible. Si es necesario cambié las chapas y asegure todas las ventanas.
 - Mantenga y discuta un plan de seguridad con sus hijos para cuando usted no este con ellos.
 - Avise a la escuela, la guarderia, o la persona quien cuida a sus hijos sobre quien tiene autorizacion para recogerlos.
 - Informe a sus vecinos y al propietario de su casa que deben llamar a la policia si lo ven cerca de su casa.



- Nunca llame al agresor de su casa porque el podra descubrir donde vive. Nunca le diga al agresor donde vive.
- Pida, a la compania de telefono, un numero de telefono que sea totalmente privado y que no sea publicado.

Su seguridad en el trabajo y en lugares publicos:

- Decida a quienes en su trabajo usted les informara de su situacion. Incluya a los agents de seguridad del edificio donde usted trabaja. (Si es possible, deles una foto de su agresor)
- Si es possible, pidale a alguien que conteste sus llamadas de telefono.
- Pidale a alguien que camine con usted al ir y venir de su auto, del bus o tren.
- Si es possible, use una variedad de rutas para ir y venir de su casa.

LISTA

Lo que usted necesita llevarse cuando deje a su pareja .

- Licencia de manejar
- Certificado de nacimiento
- Certificados de nacimiento de los ninos
- Tarjetas de Seguro Social
- Pasaportes, suyo y sus niños
- Dinero o tarjetas de credito (en su nombre)
- Chequera y/o libreta de ahorros
- Orden de Proteccion
- Contrato de arrendamiento/propiedad de la casa
- Papeles de la seguro de su auto
- Papeles de su seguro de salud y vida
- Archivos de historias medicas
- Archivos de historias escolares
- Permisos para trabajar/ tarjeta verde/ Visa
- Documentos de divorcio/ papeles de custodia de los ninos
- Licencia de matrimonio
- Medicinas
- Llaves de la casa y del auto
- Joyas
- Libro de direcciones
- Fotografias y cosas de valor sentimental
- Cambio de ropa para usted y los ninos