

Plan De Seguridad

Un Plan de Seguridad es un plan práctico que le puede ayudar para evitar situaciones peligrosas y saber la mejor manera de reaccionar cuando Usted está en peligro, esto incluye permanecer segura mientras está en la relación, planear dejar una relación abusiva o después de que Usted se fue. Cada Plan de Seguridad debe de ser específica para la situación de la víctima. Por favor vea la información que sigue en orden de crear un plan de seguridad.

Está Usted siendo abusada?

- Se siente Usted segura en su relación?
- Tiene Usted un plan para cuando Usted no se siente segura?
- Está la violencia empeorando, más a menudo, o más temerosa últimamente?
- Su pareja la ha tratado de ahorcar alguna vez, o lastimado?
- Su pareja ha lastimado alguna vez alguien fuera de su hogar?
- Su pareja ha lastimado alguna vez a una mascota o le ha destruido cosas que Usted le importan?
- Su pareja tiene algún problema de alcohol o abuso de drogas?
- Hay alguna arma en su hogar?
- Están los niños en peligro?
- Su pareja la amenaza de matarla, o matarse él/ella?

Cómo permanecer a salvo en su hogar con el abusador.

- Durante un altercado, trate de calmar la situación dejando de discutir para permitir un periodo de calma.
- Use su mejor juicio e intuición para darle a su pareja lo que necesite para calmarse y protegerse Usted hasta que pueda escapar.
- Cuando se aleje de un altercado, vaya a un lugar de bajo riesgo. (Aléjese de los baños y cocinas.)
- Si el altercado escala trate de ir hacia una salida, nunca se encierre en un cuarto si lo puede evitar. Planee una ruta de escape y practique con sus niños. (Que puertas, ventanas o escaleras puede Usted usar?)
- Mantenga siempre su teléfono listo junto a Usted.

- Siempre tenga las llaves de su casa, de su carro, su cartera, y bolsa, etc. listas y pongalas en un lugar seguro en orden de salir rápidamente.
- Mantenga los documentos importantes guardados en un lugar seguro.
- Enseñe a los niños como contactar a la policía en caso de emergencia.
- Invente una palabra segura o texte a un amiga o miembro familiar e informales que contacten a la policía cuando reciban el mensaje.

Como mantenerse segura en su propia residencia.

- Cambie los seguros en las puertas y ventanas. Instale seguros extras y barras en las ventanas.
- Instale un sistema de seguridad y detector de luz y movimiento alrededor de la casa.
- Compre escaleras para escapar rápido por una ventana si Usted no vive en el primer piso de un edificio de apartamentos.
- Informe a las escuelas de los niños y los centros de cuidados de niños que estén atentos de llamarla si el abusador va por ahí.
- Tenga una palabra de seguridad con los niños en caso de que el abusador vaya a recogerlos.
- Informe a los vecinos que el abusador ya no vive con Usted y que le llamen para informarle cuando vean al abusador.

Plane una salida segura.

- Sabe su pareja que Usted está planeando irse?
 - Si su pareja sospecha esto podría hacer su salida más difícil. Asegúrese de planear cuidadosamente, borre los mensajes y deje limpia la historia en su computadora.
 - Trate de usar el teléfono de un miembro de la familia o una computadora pública para buscar recursos locales para que el abusador no se entere mientras Usted está buscando a través de su teléfono o computadora.
- Le ha dicho a una amiga o miembro de la familia?
 - Cree una palabra segura con su familia o amiga para que ellos contacten a la policía en una situación de emergencia.

- Empaque como si Usted se va a quedar con una amiga o miembro de la familia. Tome esta oportunidad para salir y obtener una Orden de Protección para que el abusador no pueda acercarse. Si puede, trate de quedarse con alguien que el abusador no sea capaz de encontrarla.
- Deje dinero y un par de llaves extra con alguien en quien Usted confíe.
- Deje una copia de todos sus documentos importantes con alguien que Usted confíe.
- Comparte Usted una cuenta con el abusador?
 - Abra otra cuenta de banco en avance y empiece a poner poco dinero en ella cada semana para que el abusador no sospeche de nada.
 - Abra un Caja de PO Box y haga que todo su correo sea enviado ahí.
 - Firme para que le envíen sus pagos sin papel con todas sus cuentas.
- Ha creado Usted un plan de seguridad?
 - Planee dejar la casa cuando el abusador está en el trabajo.
 - Planee una visita al doctor, un viaje a la tienda o cuando salga del trabajo.
- Tiene Usted un lugar seguro a donde ir?
 - Si es así, a donde? Asegúrese de que este es un lugar seguro en donde el abusador no la pueda encontrar.
 - Si Usted no tiene un lugar seguro a donde ir, contacte a su Proveedor de Servicios locales de Violencia Doméstica para asistencia en donde encontrar un lugar de vivienda seguro.
- Una vez que se haya ido, asegúrese de apagar todos los servicios de locación de en su teléfono y en todos los otros aparatos. Asegúrese de apagar la locación de los aparatos de sus hijos también.
- Revise este plan con un amigo o un consejero.

Qué empacar en su Maleta de – Salida

Documentos importantes (Tarjeta de Seguridad Social, Certificados de nacimientos, Pasaportes e Identificaciones)

Documentos de sus hijos

Copia de documentos importantes

Tarjetas de seguros

Copias de las tarjetas del banco/de crédito

Estados de cuenta bancarios

Prescripciones de medicamentos

Lista de números importantes

Ropas para dos semanas

Estás planeando obtener una Orden de Protección (PO)?

- Habla con una consejera antes de obtener la orden de protección. Llama a la línea de Violencia Doméstica para más información.
- Guarda tu Orden de Protección en un lugar seguro.
- Haz múltiples copias para guardarlas en tu coche, monedero, bolsa, con las escuelas de tus hijos, lugares de cuidado de niños, en tu trabajo, iglesia, y en las casas de cualquier amigo o miembros de familia que visitas regularmente.
- Si la Orden de Protección se destruye, obten otra copia de la oficina de la corte.
- Si el abusador viola la orden, contacta a la policía y reporta la violación.

Mantente segura en tu trabajo y en Público.

- Informa a tu supervisor y el guardia de seguridad en tu trabajo.
- Pide que te acompañen a tu carro si esto es posible.
- Cambia tu rutina. Ve a diferentes tiendas, bancos, etc.
- Asegurate de que tu teléfono esté cargado mientras estás fuera en caso de que tengas que llamar a la policía.
- Observa a tus alrededores.