

Plan de Seguridad para el Abuso de Pareja Íntima

Es importante tener un plan de seguridad antes de intentar terminar una relación abusiva. Durante y después de la ruptura son los períodos más peligrosos. Si estás interesado en tomar medidas legales, es posible que puedas obtener una Orden de Protección a través del corte. Si estás siendo agredido o tienes miedo de que se produzca un asalto, llama al 911.

- ☐ Planifica 3-4 lugares a los que puedas ir si sales de tu casa (incluyendo la estación de policía más cercana, estación de bomberos o lugar público como una tienda o restaurante).
- ☐ Planifica una ruta de escape para salir de tu casa (memoriza y practica desde cada habitación).
- ☐ Mantén una bolsa empacada con artículos que tú y tus hijos necesiten (ropa, zapatos, pañales, cepillo de dientes, etc.) en caso de que necesites salir rápidamente. Póngalo en un área al que pueda acceder o guárdelo en su lugar seguro o en el trabajo.
- ☐ Recoge copias de documentos importantes para ti y tus hijos. Ejemplos incluyen:
 - Órdenes de protección
 - Escritura o contrato de arrendamiento de la casa
 - Título del automóvil
 - Registro y seguro
 - Seguro de salud
 - Registros médicos para ti y tus hijos
 - Registros escolares
 - Permiso de trabajo
 - Tarjeta de residencia permanente
 - Visa
 - Pasaporte
 - Papeles de divorcio/custodia
 - Licencia de matrimonio
 - Declaración de impuestos del año anterior
 - Licencia de conducir

- Certificado de nacimiento (tuyo y de tus hijos)
- Tarjetas de seguro social

☐ Mantén dinero de reserva, tarjetas de crédito, o abre una cuenta separada a la que el abusador no tenga acceso. Considera llevar documentación relacionada con:

- Información de préstamos o inversiones
- Cuenta de cheques y de ahorros

☐ Otros artículos para recordar:

- Medicamentos
- Anteojos
- Audífonos
- Fotos actuales de ti, tus hijos y tu abusador

Crea una red de personas que puedan ayudarte en caso de emergencia, crea una palabra o frase clave para que te ayuden si es necesario.

Acostúmbrate a estacionar tu auto en reversa en la entrada. Trata de tener siempre algo de gasolina. Mantén la puerta del conductor desbloqueada y cierra con llave todas las demás puertas. Haz una copia de la llave del auto y esconde una en el coche.

Mantén un teléfono celular viejo cargado. Puedes tener uno en la casa y uno en el auto. Todos los teléfonos podrán llamar al 911 incluso sin plan/minutos.

Desactiva la ubicación en el teléfono celular y en todas las aplicaciones que tengan localizador.

Recursos:

Línea Nacional de Violencia Doméstica:

800-799-SAFE (7233)

Disponible 24/7, o envía un mensaje de texto con la palabra "BEGIN" al 88788

Línea Directa de Salud Mental de California:

866-903-3787

Disponible para llamadas 24/7

WOMENSLAW:

Disponible para asistencia con referencias legales.

Contactable por correo electrónico en WOMENSLAW.org