



# PLAN DE SEGURIDAD

## *Programa de violencia doméstica*

### **En un incidente de violencia doméstica:**

- Permanece en un área que tenga salida y evita que la otra persona se interponga entre tú y la salida.
- Evita las habitaciones con armas, como la cocina.
- Aléjate de los baños, armarios o espacios pequeños donde el agresor pueda atraparte.
- Ve a una habitación en donde haya un teléfono para llamar al 911 y pedir ayuda.
- Informa a vecinos de confianza sobre la violencia. Pídeles que llamen a la policía si oyen o ven algún disturbio.
- Ten una palabra clave o señal que puedas usar con tus hijos, familia, amigos y vecinos de confianza cuando necesites a la policía.
- Confía en tus instintos y en tu juicio. Tienes derecho a protegerte hasta que estés fuera de peligro.
- Obtén atención médica.
- Toma fotos de moretones, raspones, cortadas, etc.
- Haz una denuncia con la policía.

### **La seguridad al preparar la salida**

- Establece tu independencia. Abre cuentas de ahorro y tarjetas de crédito a tu nombre solamente y da instrucciones específicas a las instituciones para que tu pareja no tenga acceso a estas.
- Deja dinero, copias de tus llaves, copias de documentos importantes, medicamentos adicionales y ropa con alguien de confianza para poder marcharte rápidamente.
- Determina personas seguras con las que puedes quedarte y planifica su salida.
- Revisa y ensaya tu plan de seguridad.
- Guarda una maleta con tus pertenencias en casa de un familiar o amigo de confianza.
- Planifica a dónde irás si tienes que irte.

### **La seguridad en el hogar:**

- Obtén una orden de alejamiento/protección en el tribunal local.
- Cambia las cerraduras de las puertas. Los propietarios pueden estar legalmente obligados a cambiar las cerraduras si sufres violencia doméstica.
- Obtén un número de teléfono o una dirección confidencial. Visita: [www.sos.ca.gov/safeathome/about-safe-at-home.htm](http://www.sos.ca.gov/safeathome/about-safe-at-home.htm)
- Ten un teléfono cerca (teléfono móvil o teléfono de la casa.)
- Si te es posible, instala iluminación de seguridad.
- Si te es posible, instala un sistema de alarma.
- Informa a los vecinos y al casero de que tu pareja ya no vive contigo y que llamen a la policía si lo ven cerca de tu casa.
- Mantén una bolsa con los artículos que necesites en caso de que tengas que salir rápidamente. Colócala en un lugar al que puedas tener acceso o dásela a un vecino de confianza (incluye ropa, llaves de repuesto, dinero en efectivo, identificación y documentos legales.)
- Planifica una ruta de escape para salir de tu casa (memorízala y practícala.)
- Toma una clase de defensa personal.

### **La seguridad con una orden de alejamiento/protección**

- Lleva la orden de alejamiento/protección contigo en todo momento y dale una copia a un vecino, amigo o familiar de confianza.
- Llama a la policía si tu agresor viola la orden de alejamiento/protección.
- Piensa en formas alternativas de mantenerte a salvo si la policía no responde de inmediato.
- Informa a tu familia, amigos, vecinos y proveedores de atención de la salud de que tienes una orden de alejamiento/protección vigente.



# PLAN DE SEGURIDAD

## Programa de violencia doméstica

### Los niños y la seguridad:

- Habla y practica con tus hijos sobre un plan de seguridad para cuando tú no estés con ellos.
- Asegúrate de que tus hijos sepan cómo llamar al 911.
- Asegúrate de que tus hijos sepan que no deben meterse en medio de una pelea.
- Entrega una copia de la orden de alejamiento/protección a la escuela de tus hijos.
- Informa a las escuelas de tus hijos o a sus cuidadores de quién tiene permiso para recoger a tus hijos.
- Asegúrate de que tus hijos conocen tu plan de huida, por si fuese necesario.
- Asegúrate de que tus hijos tienen un contacto de emergencia.
- Informales a tus hijos de la importancia de no publicar en las redes sociales si has huido.

### La seguridad en el trabajo:

- Decide a quién le vas a informar de tu situación en el trabajo; incluye al personal de seguridad del edificio.
- Proporciona una foto de tu agresor para una rápida identificación.
- Filtra sus llamadas telefónicas.
- Elabora un plan de seguridad para salir del trabajo, como por ejemplo salir por la puerta trasera.
- Pídele a alguien que te acompañe al salir y que espere hasta que estés de camino a salvo.
- Cuando salgas a comer hazlo con tus compañeros de trabajo.
- Utiliza diferentes rutas para volver a casa.
- Ensaya lo que harías si ocurriera algo de camino a tu casa, como por ejemplo, elegir un lugar seguro a donde ir.
- Crea una rutina de seguridad cuando llegues a casa: revisa tu casa y tus pertenencias, comunícate con alguien para hacerle saber que estás a salvo, etc.

### La seguridad en Internet y con computadoras

- Recuerda que toda la actividad en computadoras y en línea puede ser vigilada.
- Si tienes pensado huir a un lugar en particular, no hagas búsquedas de trabajo, apartamentos, billetes de autobús, etc. en ese lugar.
- Usa la computadora en una biblioteca pública, en casa de un amigo de confianza, en un cibercafé o en cualquier otra terminal pública.
- Los abusadores también pueden rastrear tu actividad y tu paradero a través de tu teléfono móvil; si crees que existe la posibilidad de que te esté ocurriendo esto, lleva tu teléfono a tu proveedor o a una tienda de asistencia técnica y haz que lo revisen.
- Si tu teléfono estaba infiltrado y obtienes uno nuevo, NO lo actualices desde la nube.

### Lista de verificación: Lo que debes llevar cuando te vayas

#### Documentos legales

- Orden de alejamiento/protección/acoso
- Contrato de arrendamiento, contrato de alquiler, escritura de la casa
- Matrícula del coche
- Tarjetas de seguro médico y de vida
- Documentos de divorcio
- Papeles de custodia

#### Otros

- Llaves de la casa y del coche
- Medicamentos
- Objetos de valor, fotos, etc.
- Libreta de direcciones
- Tarjeta telefónica/teléfono móvil de seguridad
- Ropa, mantas, juguetes pequeños para los niños
- Ropa, artículos de higiene, etc. para ti

#### Identificación

- Licencia de conducir
- Certificados de nacimiento de los hijos

#### Documentos

- Historial médico tuyo y el de tus hijos
- Permiso de trabajo/tarjeta verde



# PLAN DE SEGURIDAD

## *Programa de violencia doméstica*

- Tarjeta del seguro social
- Identificación de autosuficiencia/discapacidad
- VISA