Derecho a estar seguro

Plan de seguridad personal

Nadie tiene derecho a hacerle daño a usted o a su hijo. Pedir ayuda es un paso importante. Tomar la decisión de irse puede ser difícil y podría tomarle algún tiempo sentirse lista.

Recuerde que cuando se vaya puede ser el momento más peligroso. Revise su plan de seguridad con frecuencia.

El maltrato nunca es aceptable. Una persona no lo pide y el alcohol, las drogas, la presión financiera, la depresión o los celos no son excusa para las acciones abusivas.

Prepararse para irse

- Practique salir de la casa de manera segura.
- Imagine su ruta de escape.
- Planifique un lugar seguro para llegar en caso de que tenga que hacerlo repentinamente.
- Practique una palabra o señal en código con su vecino, hijos y familia para cuando necesite que llamen a la policía.
- Abra una cuenta de ahorros o tarjeta de crédito a su nombre, o guarde dinero en un lugar secreto.

Si se va, lleve estos artículos

- Identificación
- Documentos de divorcio
- Certificados de nacimiento
- Tarjeta del Seguro Social
- Dinero, tarjetas de crédito, tarjeta de cajero automático, libros de contabilidad bancaria
- Permisos de trabajo
- Identificación de asistencia social
- Órdenes de restricción
- Ropa
- Llaves (casa, auto, oficina)
- Contrato de alquiler o arriendo, escritura de la casa, facturas sin pagar
- Pasaportes, tarjeta de residencia
- Documentos del seguro
- Licencia de conducir, título del automóvil
- Medicamentos o segunda receta si se va sin los medicamentos
- Libreta de direcciones y números de teléfono
- Juguetes, cobertores o mantas, pañales, ropa interior
- Artículos de valor sentimental

Seguridad de los niños

A medida que la violencia hacia usted aumente llegando el momento de irse, también aumentará hacia los niños. El riesgo de secuestro, suicidio y homicidio también incrementará.

Enséñeles a sus hijos

- A no abrir la puerta.
- Cómo llamar al 911 y dar su dirección o ubicación.
- Irse de casa y obtener ayuda si el agresor se presenta.
- **Algunas señales de que el peligro aumenta son**
  - Obsesión por usted. El agresor dice que no puede vivir sin usted.
  - Depresión y hablar de suicidio.
  - Amenazas de muerte contra usted, sus hijos o familiares.
  - Intentos de secuestro contra usted o sus hijos.
  - Fantasías de homicidio o suicidio.
  - Aumento de la violencia o sucede más seguido.
  - Posesión de armas o amenazas de usarlas.

Doblar en la línea

Cómo aumentar mi seguridad en la relación

- Anote números de teléfono importantes para sus hijos y para usted.
- Ubique a una persona o lugar donde pueda dejar dinero adicional, llaves del auto, ropa o copias de documentos.
- Anote cuatro lugares a dónde pueda ir si se va de casa debido a la violencia.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Después de irse

Considere obtener un identificador de llamadas, un número de teléfono privado o un teléfono celular. Tenga presente y sea cautelosa con respecto a las maneras en que se pueden rastrear los teléfonos celulares, los teléfonos inalámbricos y el uso de Internet. Muchos programas de maltrato intrafamiliar pueden ayudar con teléfonos celulares 911. Haga lo siguiente:

- Haga de su hogar un lugar seguro. Esto puede significar instalar un sistema de seguridad, detectores de humo y un sistema de iluminación exterior.
- Cambie las cerraduras y refuerce las puertas.
- Diga a sus vecinos que su pareja ya no vive con usted y que llamen a la policía si lo ven cerca de su residencia.
- Diga a los maestros, proveedores de cuidado infantil y familiares quién tiene permiso y quién no lo tiene, para ir a buscar a sus hijos.
- Hable con su supervisor sobre su situación, pida que se controlen sus llamadas y que no se dé información sobre usted.
- Alquile un apartado postal para su correspondencia.
- Evite lugares y situaciones sociales en las que su agresor pueda encontrarla.
- Llame al juzgado local para obtener una orden de restricción. Mantenga una copia de la orden de restricción con usted en todo momento. El departamento de policía local también tendrá una copia.

Seguridad y salud emocional

- Si está pensando en regresar, analice su plan con alguien en quien confíe.
- Si tiene que comunicarse con su agresor, programe hacerlo de la manera en la que usted se sienta más segura.
- Planifique asistir a un grupo de apoyo o llame a la línea directa de maltrato intrafamiliar o violencia doméstica.

Números de teléfono importantes

- Policía _____
- Órdenes de restricción _____
- Familia _____
- Amigo _____
- Línea directa _____
- Refugio _____
- Grupo de apoyo _____
- Línea Nacional sobre Violencia Doméstica:
- (800) 799-SAFE
- TTY (800) 787-3224