

Creando mi PLAN de SEGURIDAD De Violencia Domestica

Este es mi plan para prepararme en caso de violencia en el futuro. Aunque no tengo control sobre la violencia de mi pareja, si tengo la opción de cómo responderle, y de cómo estar a salvo yo y mis hijos.

PASO 1: Seguridad durante un incidente violento.

Las mujeres no siempre pueden evitar los incidentes violentos. Para incrementar la seguridad, mujeres abusadas pueden utilizar varias estrategias.

Puedo usar alguna (o todas) de las siguientes estrategias:

- Si decido irme, yo haré lo siguiente _____. (Practique como salir seguramente. Que puertas, ventanas, elevadores, escaleras o salidas de emergencia usaría?)
- Puedo mantener mí bolso/cartera y llaves listas, y ponerlas en (lugar) _____ para marcharme rápido.
- Puedo decirle a (persona) _____ acerca de la violencia y pedirle que llame a la policía si escucha salir ruidos sospechosos de mi casa.
- Puedo enseñarle a mis hijos a usar el teléfono para contactar a la policía y al departamento de bomberos.
- Usare (palabra/señal/gesto) _____ como código para que mis hijos o amigos pidan ayuda.
- Si tengo que dejar mi casa, iré a (lugar) _____. (Decida esto, aunque usted piense que ya no va a volver a pasar). Si no puedo ir al lugar mencionado, entonces puedo ir a _____ o _____.
- También puedo enseñarles estas estrategias a algunos o a todos mis hijos.
- Cuando crea que vamos a tener una pelea, tratare de moverme hacia espacios que no sea tan riesgosos, como (lugar) _____. Trataré de evitar peleas/discusiones en el baño, garaje, cocina, cerca de armas, o en cuartos sin puerta al exterior)
- Usaré mi juicio e intuición. Si la situación es muy seria, puedo darle a mi pareja lo que quiera para calmarlo. Tengo que protegerme hasta que este fuera de peligro.

PASO 2. Seguridad cuando me prepare para irme. Las mujeres abusadas frecuentemente dejan la residencia que comparten con el abusador. Al marcharse, deben hacerlo con un plan cuidadoso para incrementar la seguridad. Los abusadores casi siempre toman represalias/contraatacan cuando piensan o sospechan que la mujer abusada esta dejando la relación.

Puedo usar alguna (o todas) de las siguientes estrategias:

- Dejare dinero y una copia extra de llaves con (persona) _____, para poder irme rápido
- Dejare copia de papeles importantes o llaves en (lugar) _____.
- Abriré una cuenta de ahorros (fecha) _____, para incrementar mi independencia.
- Llamare al numero de teléfono de violencia familiar, que es (800) 799-7233, y puedo encontrar refugio al llamar a esta línea
- Puedo mantener cambio/monedas conmigo todo el tiempo para un teléfono público. Entiendo que si utilizo un teléfono privado o celular, el mes que viene al mirar el recibo de teléfono el abusador sabrá a donde llame. Para mantener la comunicación telefónica, siempre debo de usar monedas, o pedir usar el teléfono de algún amigo.

- Estaré en contacto con (persona) _____ y _____ par ver quien me deja quedarme con ellos o quien me presta dinero.
- Puedo dejar una poca de ropa con (persona) _____.
- Me sentaré y revisaré mi plan de seguridad cada (fecha) _____ para marcharme de la residencia lo más seguramente posible. (un abogado de violencia domestica o un amigo/a) _____ me ha ayudara a revisar este plan.
- Practicare mi plan de escape. Practicare con mis hijos cuando sea apropiado.

PASÓ 3: Seguridad en mi propia residencia/casa. Hay muchas cosas que una mujer puede hacer para incrementar la seguridad en su residencia/casa. Tal vez sea imposible hacer todo al mismo tiempo, pero hay medidas de seguridad que se pueden sumar, paso a paso.

Puedo usar alguna (o todas) de las siguientes estrategias:

- Puedo cambiar los seguros en mis puertas y ventanas lo más pronto posible.
- Puedo remplazar puertas de madera por acero o metal.
- Puedo instalar sistemas de seguridad, incluyendo seguros adicionales, barras en las ventanas, palos o trancas contra las puertas, sistemas electrónicos, etc.
- Puedo comprar escaleras de cuerda para usarse en caso de escape de un segundo piso o una ventana alta.
- Puedo instalar detector de humo y comprar extinguidores para cada piso en mi casa/apartamento.
- Puedo instalar un sistema de luz que encienda cuando una persona se acerque a mi casa.
- Enseñare a mis hijos a como usar el teléfono para hacer llamadas por cobrar a mi o _____ (amigos/ministro/otro) en caso de que mi pareja se lleve a mis hijos.
- Dejaré instrucciones específicas a las personas que cuidan a mis hijos, les diré quien tiene permiso de levantarlos de la escuela y les dejaré claro que mi pareja no tiene ese permiso. Las personas a las que les tengo que avisar de esto es:

_____ (Escuela),

_____ (Empleados de Guardería),

_____ (Niñera),

_____ (Maestra de Escuelita Dominical),

_____ (Maestro/a),

_____ (y),

_____ (otros)

- Puedo informarle a _____ (vecinos), _____ (pastor), y _____ (amigo/a) que mi pareja ya no vive conmigo y que deben llamar a la policía si anda cerca de mi casa.

PASÓ 4: Seguridad con una orden protectora. Muchas mujeres pueden obedecer órdenes de una corte, pero uno nunca puede estar seguro de que la pareja violenta lo haga. Tal vez y también tenga que pedir a la policía y a la corte que refuerce mi orden de protección.

A continuacion se da una lista de pasos que se pueden tomar para ayudar a reforzar una orden de protección.

- Siempre mantenga una copia de larden con usted. Si cambia de bolsa/cartera, esto es lo primero que debe cambiar.

- Mantendré una copia de mi Orden de Protección en (lugar) _____ cerca de mi teléfono en caso de que necesite llamar a la policía. Le daré una copia de mi orden de protección al departamento de policía de las comunidades en donde visito a mi familia o amigos, y en la comunidad donde yo vivo.
- Informaré a mi empleador, mi ministro, mis amigos cercanos y _____, y _____ que tengo una orden de protección activa.
- Si mi pareja destruye mi orden de protección, puedo obtener otra copia en la oficina de de la Corte Civil del Circuito o del Distrito, depende de donde me hayan dado la orden.
- Si mi pareja viola la orden de protección, puedo llamar a la policía y reportar una violación a la orden de protección, contactar a mi abogado/representante y avisar a la corte de esta violación.
- Si la policía no ayuda, puedo contactar a mi abogado/representante y ellos me ayudaran.
- También puedo archivar una queja criminal en la Corte del Distrito de la jurisdicción donde ocurrió la violación. Puedo acusar a mi pareja de una violación de orden de protección. Puedo llamar a la línea de ayuda de violencia domestica.

PASÓ 5: Seguridad en el trabajo y en público. Cada mujer abusada debe decidir si le dirá y cuando a otros que su pareja la a abusado, y que ella puede estar en riesgo constante. Amigos, familia y compañeros de trabajo pueden ayudar a protegerla. Cada mujer debe considerar cuidadosamente a que personas invitar a su círculo mas cercano de seguridad.

Puedo hacer cualquiera (o todas) las siguientes cosas:

- Puedo informar de mi situación a mi empleador, al supervisor de seguridad, y (persona)_____ en mi trabajo. .
- Puedo preguntarle a (persona)_____ que me ayude a sortear mis llamadas de teléfono en el trabajo.
- Cuando salga de mi trabajo, puedo hacer lo siguiente _____
- Cuando maneje a casa, si hay algún problema, puedo _____
- Si uso transporte publico, puedo_____
- Iré a diferentes tiendas a comprar comida y tiendas departamentales para hacer mis negocios, e iré de compras a horas diferentes a las cuales solía ir cuando estaba con el compañero que me abusaba.
- Puedo usar un banco diferente y hacer mis negocios bancarios en horarios diferentes en los cuales solía ir cuando estaba con el compañero que me abusaba.
- También puedo _____.

PASÓ 6: Seguridad y el uso de alcohol y drogas. La mayoría de la gente en esta cultura toma alcohol. Muchos usan drogas que alteran la mente. Algunas de estas sustancias son ilegales, pero también hay muchas sustancias legales. Las consecuencias de usar drogas ilegales pueden ser muy duras en mujeres abusadas como por ejemplo, puede lastimar la relación con sus hijos. También, las drogas pueden ponerte en desventaja en otras acciones legales con la pareja abusadora.

Como resultado, las mujeres deben considerar cuidadosamente el potencial del costo del uso de drogas ilegales. Aun más importante considerar que el uso de alcohol y otras drogas puede reducir la capacidad y habilidad de una mujer de reaccionar rápidamente para que se proteja de su atacante. El alcohol y otras drogas usadas por el abusador le pueden dar una excusa para atacar. Una mujer necesita hacer planes específicos en relación con el uso de alcohol y drogas.

Si en mi relación con mi pareja abusadora ha ocurrido el uso de alcohol o drogas, puedo reforzar mi seguridad haciendo lo siguiente:

- Si voy a tomar, puedo hacerlo en un lugar seguro y con personas que entienden el riesgo de violencia y están comprometidas con mi seguridad.
- También puedo_____.

- Si mi pareja usa, puedo _____.
- También podría _____.
- Para salvaguardar a mis hijos, puedo _____
_____ y _____.

PASO 7: Seguridad y salud emocional. La experiencia de ser abusada y degradada verbalmente por parejas es usualmente muy cansado y emocionalmente desgastante. El proceso de construir nueva vida para unimisma toma mucha fuerza, coraje e increíblemente mucha energía.

Para conservar mí energía emocional y recursos y para evitar tiempos difíciles, puedo hacer lo siguiente:

- Si me siento deprimida y lista para regresar a una relación abusiva, puedo _____.
- Cuando tenga que comunicarme con mi pareja en persona o por teléfono, puedo _____.
- Puedo tratar de usar declaraciones con "Yo puedo..." con migo misma y con otros.
- Me puedo repetir a mi misma, _____ cuando sienta que otros están tratando de controlarme o abusarme.
- Puedo leer _____ para ayudarme a sentirme fuerte
- Puedo llamar a _____, _____ y _____ como mis recursos de apoyo
- Otras cosas que puedo hacer para sentirme fuerte son: _____, _____, _____ y _____.
- Puedo asistir a talleres y grupos de apoyo de algún programa de violencia domestica, o _____ o _____ para obtener apoyo y fortalecer mis relaciones con los demás.

PASO 8: Cosas para llevar cuando me valla. Usare la lista de mi plan para mi posible ida.

- Mantendré este documento en un lugar seguro y lejos del alcance de mi abusador.

Fecha de revisión: _____

Recurso: Este material esta basado en una pieza titulada "Creando Mi Plan de Seguridad" por Marie Smith y Laura Kniaz, [House of Ruth](#), es utilizado con permisos.