

Plan de Seguridad Personalizado para la Violencia Doméstica

Nombre : _____
 Fecha : _____
 Revisado : _____

Los siguientes pasos representan mi plan para tomar cargo de mi seguridad y prepararme en adelantado para la posibilidad de más violencia. Aunque no tengo control sobre la violencia de mi pareja, sí tengo la opción de cómo responderle y cómo irme con mis niños a un lugar seguro.

Primer Paso: Seguridad durante un incidente violento. Parejas maltratadas no siempre pueden evitar incidentes violentos. Para aumentar su seguridad, las parejas maltratadas pueden usar una variedad de estrategias.

Yo puedo usar las siguientes estrategias:

- A. Si decido irme de la casa, yo _____.
(Practique cómo irse de la casa en forma segura. ¿Cuáles puertas, ventanas, elevadores, escaleras, escaleras de incendio usaría?)
- B. Puedo tener mi cartera y las llaves de mi carro, y ponerlas en (donde) _____
_____ para poder irme de la casa rápidamente.
- C. Puedo decirle a _____ acerca de la violencia y pedirles que llamen a la policía si escuchan ruidos sospechosos desde mi casa.
También puedo decirle a _____.
- D. También puedo enseñarles a mis niños cómo usar el teléfono para contactar a la policía y a los bomberos.
- E. Yo usaré la siguiente palabra _____ como código con mis niños o amigos para que ellos puedan llamar por ayuda.
- F. Si tengo que dejar mi casa, me iré a _____ .
(Decida esto incluso si piensa que no habrá una próxima vez).
Si no puedo ir a ése lugar, entonces puedo ir a _____
o a _____, o a _____.
- G. También le puedo enseñar algunas de estas estrategias a algunos o todos mis niños.
- H. Cuando sospeche que el abuso está a punto de ocurrir, trataré de ir a un lugar con menos riesgo, como _____.
(Trate de evitar argumentos en el baño, garaje, cocina, cerca de armas, o en habitaciones sin acceso a una puerta exterior).
- I. Usaré mi buen juicio e intuición. Tengo que protegerme hasta que no esté o estemos más en peligro.

Segundo paso. Seguridad cuando esté preparándose para irse de la casa. Las parejas maltratadas frecuentemente dejan la residencia que comparten con la pareja que los maltrata. El irse de la casa necesita hacerse con un cuidadoso plan para aumentar su seguridad. Los maltratadores generalmente vuelven a golpear cuando creen que la pareja maltratada los está dejando. Puedo usar algunas o todas estas estrategias de seguridad:

- A. Dejaré dinero y copias de las llaves con _____

- para poder irme de la casa rápidamente.
- B. Dejaré copias de documentos importantes o llaves en _____
- C. Abriré una cuenta de ahorros en _____ para aumentar mi independencia.
- D. Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia incluyen: (un aumento en su independencia podría llevar a un aumento en el riesgo).
- _____
- _____
- _____
- E. El número de teléfono de acceso directo al programa de violencia doméstica es _____. Puedo buscar refugio llamando a esta línea de acceso directo.
- F. Puedo traer cambio para llamadas de teléfono conmigo en todo momento. Entiendo que si uso mi tarjeta de crédito de teléfono, el siguiente mes la cuenta del teléfono le dirá a mi maltratador los números que he llamado luego de irme de la casa. Para mantener mis llamadas de teléfono confidencial, debo usar monedas o puedo pedirle a un amigo o amiga que me permita usar su tarjeta de crédito de teléfono por un tiempo limitado luego de irme.
- G. Le preguntaré a _____ y a _____ para ver quién me dejaría quedarme con ellos o prestarme algo de dinero.
- H. Puedo dejar ropa extra con _____.
- I. Me tomaré el tiempo para revisar mi plan de seguridad cada _____ para poder planear la manera más segura para dejar mi residencia y hacer cualquier cambio necesario. _____ (consejero de abuso doméstico o amigo) me ayudará a revisar este plan.
- J. Practicaré mi plan de escape y, como sea apropiado, lo practicaré con mis niños.

Tercer Paso: Seguridad en mi propia residencia. Hay muchas cosas que una pareja maltratada puede hacer para aumentar su seguridad en su propia residencia. Puede ser imposible hacer todas estas cosas a la vez, pero medidas de seguridad pueden ser añadidas paso a paso. Las medidas de seguridad que puedo usar incluyen:

- A. Puedo cambiar la cerradura en mi puerta y ventanas tan pronto como sea posible.
- B. Puedo reemplazar las puertas de madera por puertas de metal o de acero.
- C. Puedo instalar sistemas de seguridad, incluyendo cerraduras adicionales, barras en las ventanas, barras para afirmar puertas, sistemas electrónicos, etc.
- D. Puedo comprar escaleras de cuerda para ser usadas para escapar por las ventanas del segundo piso.
- E. Puedo instalar detectores de humo y comprar extinguidores de incendio para cada piso de mi casa o apartamento.
- F. Puedo instalar luces en el exterior de la casa que se prenden cuando una persona se acerca a la casa.
- G. Puedo enseñarles a mis hijos cómo usar el teléfono para llamarme, hacer llamadas por cobrar, o llamar a _____ (amigo, amiga, ministro u otro) en el evento que mi pareja se lleve a los niños.

H. Le informaré a la gente que cuida a mis niños quienes tienen permiso para pasar a buscarlos y que mi pareja no tiene permiso para hacerlo. La gente que le informaré acerca de éste permiso incluyen:

_____ (escuela)
 _____ (personal de la guardería)
 _____ (niñera)
 _____ (maestra de la iglesia dominical)
 _____ (maestros)
 _____ (otros)

I. Puedo informarle a _____ (vecinos)
 _____ (pastor) y
 _____ (amigo o amiga)

que mi pareja ya no vive conmigo y que llamen a la policía si lo ven cerca de mi residencia.

Cuarto paso: Seguridad con una orden de protección. Muchos maltratadores obedecen las órdenes de protección, pero una nunca puede estar seguro de cuál maltratador obedecerá y cuál violará una orden de protección. Reconozco que puedo tener que pedirle a la policía y a la corte que hagan efectiva mi orden de protección:

A. Mantendré mi orden de protección en _____ (lugar). Siempre manténgala en o cerca de su persona. Si cambia de bolsa, es lo primero que debe meter.

B. Le daré la orden de protección a los departamentos de policía en la comunidad donde trabajo, en las comunidades donde suelo visitar a la familia o amigos, y en la comunidad donde vivo.

C. Debería haber un registro del condado de las órdenes de protección que toda la policía puede llamar para confirmar la existencia y/o estatus de una orden de protección. Puedo averiguar y asegurarme que la orden está en ése registro. El número de teléfono para el registro del condado de órdenes de protección es: _____.

D. Para mayor seguridad, si visito otros condados en mi estado de manera frecuente, puedo dar mi orden de protección en éstos condados. Voy a registrar mi orden de protección en los siguientes condados:

_____, _____ y _____.

E. Puedo llamar al programa de violencia doméstica local si no estoy seguro acerca de B, C o D, o si tengo problemas con mi orden de protección.

F. Le informaré a mi empleador, mi ministro, mi amigo o amiga más cercano, y _____ y _____ que tengo una orden de protección.

G. Si mi pareja viola la orden de protección, puedo llamar a la policía y reportar la violación, contactar a mi abogado, llamar a mi defensor, y dar aviso a la corte de dicha violación.

Quinto paso: Seguridad en el trabajo y en público. Cada pareja maltratada debe decidir si y cuándo él o ella le dirá a otros que ha sido maltratada y que podría aún estar en riesgo. Los amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden ayudar en su protección. Cada pareja maltratada debería considerar cuidadosamente a quien invitar para ayudar con su seguridad. **Yo podría hacer algunas o todas de las siguientes cosas:**

- A. Puedo informar a mi jefe, supervisor de seguridad y a _____ en el trabajo de mi situación.
- B. Puedo pedirle a _____ que me ayude a filtrar las llamadas telefónicas en el trabajo.
- C. Cuando salgo del trabajo, puedo _____.
- D. Cuando maneje mi carro a casa, si tengo problemas puedo _____.
- E. Si uso transportación pública, puedo _____.
- F. Puedo usar diferentes supermercados y centros comerciales para hacer mis trámites e ir de compras en horas distintas de las cuales solía hacer cuando residía con mi maltratador.
- G. Puedo usar un banco diferente e ir al banco a diferentes horas de las cuales solía hacerlo cuando residía con mi maltratador.

Sexto paso: Seguridad y mi salud emocional. La experiencia de ser maltratada y verbalmente degradada por parejas es usualmente extremadamente exhaustiva y emocionalmente difícil. El proceso de reconstruir mi vida toma mucha valentía e increíble energía.

Para conservar mi energía emocional y recursos y apoyar mi bienestar emocional y mental, puedo hacer algunas o todas de las siguientes cosas:

- A. Si me siento con depresión, y lista para volver a una situación potencialmente abusiva, puedo _____.
- B. Cuando tengo que comunicarme con mi pareja en persona o por teléfono, puedo _____.
- C. Puedo tratar de usar oraciones que comienzan con “yo puedo” conmigo misma y energética con otros.
- D. Puedo decirme a mi misma: “_____” cuando sienta que otros están tratando de controlarme o abusarme.

Números de teléfonos que tengo que saber:

- Departamento de Policía en la casa: _____
- Departamento de Policía en la escuela: _____
- Departamento de Policía en el trabajo: _____
- El programa de mujeres maltratadas: _____
- Registro de órdenes de protección del Condado _____
- Número del trabajo: _____
- Número de mi supervisor de su casa: _____