

*A continuación se presenta un plan de seguridad de siete pasos. Tómese el tiempo de imprimir esto y complételo con un amigo, familiar o alguien que lo necesite.*

### **Paso 1. Seguridad durante la violencia.**

*Puedo usar las siguientes opciones:*

- a. Si decido irme, haré lo siguiente: \_\_\_\_\_.
- b. Puedo guardar un bolso listo y ponerlo en \_\_\_\_\_ así puedo irme rápido.
- c. Puedo contarle a \_\_\_\_\_ sobre la violencia y hacer que llamen a la policía cuando explote la violencia.
- d. Puedo enseñarles a mis hijos a usar el teléfono y marcar 9-1-1.
- e. Usaré esta palabra clave \_\_\_\_\_ para que mis hijos, amigos o familiares llamen para obtener ayuda.
- f. Si tengo que irme de mi casa, iré a \_\_\_\_\_.  
(Esté preparado, incluso si piensa que nunca tendrá que irse).
- g. Cuando surja una discusión, me iré a una habitación segura como por ejemplo \_\_\_\_\_.
- h. Puedo enseñarle estas estrategias a mis hijos: \_\_\_\_\_.
- i. Usaré mis instintos, intuición y buen juicio. Me protegeré y protegeré a mis hijos hasta que estemos fuera de peligro.

### **Paso 2. Seguridad cuando se apronta para irse.**

*Puedo usar las siguientes estrategias:*

- a. Dejaré dinero y un juego de llaves adicionales con \_\_\_\_\_.
- b. Guardaré los documentos importantes y las llaves en \_\_\_\_\_.
- c. Abriré una cuenta de ahorros para esta fecha \_\_\_\_\_ para aumentar mi independencia.
- d. Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia son:  
\_\_\_\_\_.
- e. La línea directa para casos de violencia doméstica es \_\_\_\_\_.
- f. La línea directa del refugio es \_\_\_\_\_.
- g. Tendré conmigo monedas para llamadas telefónicas en TODO momento. Sé que si uso una tarjeta de crédito telefónica, el mes siguiente la factura del teléfono le dirá a mi golpeador a quién llamé cuando me fui. Mantendré

confidencial esta información usando una tarjeta telefónica prepaga, usando la tarjeta telefónica de un amigo, llamando por cobrar o usando monedas.

h. Le preguntaré a \_\_\_\_\_ y a \_\_\_\_\_

para saber quién me dejará quedarme con ellos o quién me prestará dinero.

i. Puedo dejar ropa adicional con \_\_\_\_\_.

j. Revisaré mi plan de seguridad cada \_\_\_\_\_ (marco de tiempo) para planificar la ruta más segura.

k. Revisaré el plan con \_\_\_\_\_ (un amigo, consejero o defensor).

l. Practicaré el plan de escape y lo practicaré con mis hijos.

### **Paso 3. Seguridad en casa**

*Puedo usar los siguientes métodos de seguridad:*

a. Puedo cambiar las cerraduras en mis puertas y ventanas lo antes posible.

b. Puedo cambiar las puertas de madera por puertas de acero.

c. Puedo instalar sistemas de seguridad, es decir, cerraduras adicionales, rejas en las ventanas, barras para calzar contra las puertas, sensores electrónicos, etc.

d. Puedo comprar escaleras de cuerda para usar para rutas de escape desde el segundo piso.

e. Puedo instalar detectores de humo y comprar extintores de incendio para cada piso de mi casa.

f. Puedo instalar un sistema de iluminación externo que se encienda cuando alguien se acerque a mi casa.

g. Puedo enseñarles a mis hijos a usar el teléfono para llamarme por cobrar a mí y a \_\_\_\_\_ (amigo, familia, ministro) si mi pareja intenta llevárselos.

h. Le diré a las personas que atienden a mis hijos, quién tiene permiso para recogerlos. Mi pareja NO tiene autorización. Informar a las siguientes personas.

Escuela \_\_\_\_\_

Guardería \_\_\_\_\_

Niñera \_\_\_\_\_

Escuela de domingos \_\_\_\_\_

Maestra \_\_\_\_\_

Y \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

i. Le puedo decir a las siguientes personas que mi pareja ya no vive conmigo y que deben llamar a la policía si él está cerca de mi residencia:

Vecinos \_\_\_\_\_

Líderes de la iglesia \_\_\_\_\_

Amigos \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

#### **Paso 4. Orden de protección**

*Los siguientes pasos ayudarán a hacer cumplir la orden de protección:*

- a. Siempre tendré conmigo una copia certificada de la orden de protección.
- b. Le daré una orden de protección certificada a los departamentos de policía en las áreas que visito a mis amigos, familia, donde vivo y donde trabajo.
- c. Le diré a mi empleador, líder de mi iglesia, mis amigos, mi familia y otros que tengo una orden de protección.
- d. Si mi orden de protección es destruida, sé que puedo ir al tribunal y obtener otra copia.
- e. Si mi pareja viola la orden de protección, llamaré a la policía y lo reportaré. Llamaré a mi abogado, mi defensor, consejero y/o le diré a los tribunales sobre la violación.
- f. Si la policía no ayuda, llamaré a mi defensor o a mi abogado Y presentaré una queja en mi Departamento de Policía local.
- g. Puedo presentar una queja en la policía en la jurisdicción donde tuvo lugar la violación. Un defensor de violencia doméstica me ayudará a hacer esto.

#### **Paso 5. Trabajo y seguridad pública**

*Puedo hacer lo siguiente:*

- a. Puedo contarle a mi jefe, seguridad, y \_\_\_\_\_ en el trabajo sobre esta situación.
- b. Puedo pedirle ayuda a \_\_\_\_\_ para filtrar mis llamadas telefónicas.
- c. Cuando salgo del trabajo puedo hacer lo siguiente: \_\_\_\_\_.
- d. Cuando conduzco a casa desde el trabajo y surgen problemas, puedo \_\_\_\_\_.
- e. Si uso el transporte público, puedo \_\_\_\_\_.
- f. Compraré los alimentos en diferentes tiendas y centros comerciales en horarios diferentes a los que lo hacía cuando estaba con mi pareja.
- g. Usaré un banco diferente e iré al banco en horarios diferentes a los que lo hacía cuando estaba con mi pareja.
- h. También puedo hacer lo siguiente: \_\_\_\_\_.

#### **Paso 6. Consumo de drogas y alcohol.**

*Puedo mejorar mi seguridad si hago lo siguiente:*

- a. Si voy a consumir, lo haré en un lugar seguro con personas que entiendan el riesgo de violencia y que se comprometan con mi seguridad.
- b. También puedo \_\_\_\_\_.
- c. Si mi pareja consume, yo puedo \_\_\_\_\_.
- d. Para proteger a mis hijos, puedo \_\_\_\_\_.

## **Paso 7. Salud emocional**

*Puedo hacer lo siguiente:*

a. Si me siento deprimida y lista para volver a una situación/pareja potencialmente violenta, puedo

\_\_\_\_\_ puedo llamar a

\_\_\_\_\_.

b. Cuando tenga que hablar en persona o por teléfono con mi pareja, puedo

\_\_\_\_\_.

c. Usaré afirmaciones "yo puedo..." y seré firme con las personas.

d. Puedo decirme a mí misma " \_\_\_\_\_ " cuando siento que las personas están intentando controlarme o abusar de mí.

e. Puedo llamar a las siguientes personas y/o lugares por apoyo \_\_\_\_\_.

f. Cosas que puedo hacer para sentirme más fuerte son: \_\_\_\_\_.

*Esta planificación de seguridad personalizada está adaptada del plan de seguridad personalizado del Departamento de Policía Metropolitana de Nashville.*