

## Plan de Seguridad Personalizado

Los planes de seguridad ayudan a las víctimas a anticiparse a los peligros que están enfrentando. Antes de que intente tomar cualquier decisión legal o financiera para separarse de su pareja o incluso salir, usted debe estar conciente que el peligro de violencia aumenta cuando un(a) individuo/a intenta salir. Ningun(a) persona maltratada tiene control sobre la violencia de su pareja, pero sí puede buscar maneras de reducir los riesgos de ser lastimada. Este plan de seguridad es una herramienta para asistirle en la identificación de opciones, evaluación de esas opciones y planear una estrategia para reducir los riesgos de ser dañada. Haga su plan personal, revíselo con regularidad y haga cambios si es necesario.

### Sugerencias para Aumentar su Seguridad en la Relación

- Números de teléfono importantes estarán a la mano para mis niños y para mi misma.
- Puedo decirle a \_\_\_\_\_ y a \_\_\_\_\_ de la violencia y pedirles que llamen a la policía si escuchan ruidos sospechosos de mi casa.
- Cuando sepa que mi pareja y yo vamos a discutir, trataré de moverme a un lugar de bajo riesgo, como \_\_\_\_\_. (Trate, en lo posible, de evitar peleas en el baño, la cochera, la cocina, cerca de armas, o en cuartos sin salida al exterior de la vivienda.)
- Si dejo mi casa, puedo ir a (anote cuatro lugares): \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.
- Puedo dejar dinero, llaves del carro, ropa y copias de documentos importantes con \_\_\_\_\_ o con \_\_\_\_\_.
- Si dejo la casa, llevaré conmigo \_\_\_\_\_ (vea la lista mas adelante)
- Para garantizar seguridad e independencia, puedo abrir mi propia cuenta de banco, practicar mi plan de escape con una persona que me apoye, revisar el plan de seguridad en \_\_\_\_\_ (fecha).

### Sugerencias para Aumentar la Seguridad Cuando la Relación Ha Terminado

- Puedo cambiar las cerraduras, instalar puertas de metal, sistema de seguridad, detectores de humo y sistema de iluminación exterior.
- Informaré a \_\_\_\_\_ y a \_\_\_\_\_ que mi pareja ya no vive conmigo y les pediré que llamen a la policia si la ven cerca de mi casa o de mis niños.
- Les diré a las personas que cuidan a mis niños los nombres de aquellos que tienen mi permiso para recogerlos. Las personas que tienen permiso son: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
- Le puedo decir a \_\_\_\_\_ en el trabajo de mi situación y pedirles que filtren mis llamadas.
- Puedo evitar tiendas, bancos, médicos y \_\_\_\_\_, donde mi pareja me podría encontrar.
- Puedo obtener una orden de protección de \_\_\_\_\_. Puedo tenerla cerca o conmigo en cada lugar y dejar una copia con \_\_\_\_\_.
- Si me siento triste o sola y a punto de regresar a una situación potencial de maltrato, puedo llamar a \_\_\_\_\_ para pedir apoyo o puedo asistir a talleres y grupos de ayuda para obtener apoyo y fortalecer mi relación con otras personas.

## Números Telefónicos Importantes

Policía: \_\_\_\_\_ Familiares: \_\_\_\_\_

Amigos: \_\_\_\_\_ Refugio: \_\_\_\_\_

Línea de Emergencia: \_\_\_\_\_

### Cosas que Tomaré al Salir:

- Identificación
- Actas de nacimiento mia y de los niños
- Tarjetas de Seguro Social
- Documentos médicos y de las escuelas
- Dinero, libretas de ahorro, chequeras, tarjetas de crédito y tarjetas de cajeros automáticos
- Llaves de la casa, del auto y de la oficina
- Licencia de manejo y título del carro
- Medicamentos
- Cambios de ropa
- Identificaciones de asistencia pública/tarjetas de Medicaid
- Pasaportes, greencards, permisos de trabajo
- Documentos de divorcio o separación
- Contrato de renta o compra de la casa
- Préstamos y libretas de pagos del auto y recibos no pagados
- Prueba de seguros de salud/carro/casa
- Libreta de direcciones
- Fotografías, joyería, artículos de valor sentimental
- Juguetes o muñecos favoritos de los niños
- Plan de Seguridad

### MANTENGA SU PLAN EN UN LUGAR SEGURO

- Si no es posible encontrarle un lugar seguro para su plan de seguridad escrito donde su pareja no lo encontrará, tal vez puede pedir a una amistad o una agencia de servicios de violencia domestica que se lo guarde. Independientemente de que sea o no seguro escribir su plan, es importante hacer uno.
- Programas locales de violencia doméstica, como el de Rose Brooks, son recursos vitales que proveen asistencia gratuita y confidencial a mujeres maltratadas y sus niños. Estos programas brindan servicios de seguridad urgente, tal como la línea de crisis las 24 horas del día: (816) 861-6100. La línea de emergencia de violencia doméstica nacional es (800) 799-7233. Usted no tiene que estar en un refugio para beneficiarse de un programa. Rose Brooks también proporciona una amplia variedad de servicios para las mujeres maltratadas y sus hijos que no viven en un refugio.
- Los programas de violencia doméstica, como Rose Brooks, cuentan con personas quien tienen experiencia e información precisa y pueden darle apoyo emocional y práctico. Los profesionales entienden el sistema de justicia criminal, corte familiar, los sistemas de servicios sociales, y saben de otros recursos en la comunidad que le puede asistir. Con frecuencia, los trabajadores de las agencias como Rose Brooks puedan ir con usted a corte, la estación de policía, o las oficinas de servicios sociales.