

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO

Los planes de seguridad pueden ayudarle a anticipar los peligros que puede llegar a enfrentar. Así como los agresores modifican constantemente sus tácticas de poder y control, su plan de seguridad es una herramienta adaptable que le ayudará a sentirse seguro en las situaciones cambiantes que debe atravesar.

► CUÁNDO UTILIZAR UN PLAN DE SEGURIDAD

Los planes de seguridad pueden elaborarse para distintas situaciones: para enfrentar una emergencia, por ejemplo ante una amenaza de agresión física o cuando haya ocurrido una agresión; para seguir viviendo o saliendo con una pareja que ha sido abusiva; o para protegerse después de haber terminado una relación con una pareja abusiva.

► UTILICE LO QUE YA SABE

Si usted es una mujer que ha sufrido abusos, probablemente sepa más sobre cómo planificar la seguridad y evaluar el riesgo de lo que cree. Estar en una relación con una pareja abusiva, y sobrevivir, requiere mucha habilidad e inventiva. Cada vez que hace o dice algo con el fin de protegerse o de proteger a sus hijos, usted está evaluando el riesgo e implementando un plan de seguridad. Lo hace constantemente; simplemente que no siempre es consciente de ello.

► PIÉNSELO EN DETALLE

Evaluar los riesgos y elaborar un plan de seguridad en forma más deliberada puede ser una estrategia de seguridad útil. Independientemente de que usted siga con su pareja o haya terminado la relación, y sin importar si decide utilizar los servicios disponibles o involucrar a la policía, hay ciertas cosas que son útiles para planificar su seguridad futura.

► SEA CONSCIENTE DE LOS PELIGROS

Si está pensando en dejar a su pareja o ya la ha dejado, tenga en cuenta que los abusadores muchas veces elevan su violencia durante los tiempos de la separación, lo cual aumenta su riesgo de padecer lesiones. Elaborar un plan de seguridad para su separación puede ayudarle a reducir los riesgos para usted y sus hijos.

► EVALÚE SUS OPCIONES

Usted es la única persona que puede juzgar a quién es seguro contarle su situación y a quién pedirle ayuda. A veces las personas que no están familiarizadas con la violencia doméstica responden a las mujeres que han sufrido abusos de un modo que no es útil, aunque tengan buenas intenciones. Por otro lado, es posible que se sienta más cómoda pidiendo ayuda a alguien que usted conoce. La decisión es suya. Lo importante es que usted identifique todas las personas que estarán dispuestas y en condiciones de ayudarle. Haga una lista con sus números de teléfono y adjúntela a su plan de seguridad para acceder a ella fácilmente.

► PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

No espere a estar en una situación de emergencia para pedir ayuda. De hecho, lo ideal es hablar con las personas que podrían brindarle ayuda antes de la crisis. Averigüe qué están dispuestos y en condiciones de hacer por usted. De ese modo, sabrá por adelantado si tiene un lugar donde quedarse, una fuente de ayuda económica o una persona de confianza para que guarde las copias de los papeles importantes.

► REDUZCA SU RIESGO

Ninguna mujer puede controlar la violencia de su pareja, pero las mujeres pueden y de hecho encuentran formas de reducir el riesgo de sufrir lesiones. El plan de seguridad que detallamos a continuación es una herramienta que le ayudará a identificar y evaluar sus opciones y le ayudará a crear un plan personalizado para reducir su riesgo al enfrentarse con la amenaza de daño o un daño efectivo. Utilice lo que se aplica a su caso o modifíquelo para que refleje su situación particular. **No es necesario que anote su plan de seguridad, aunque puede hacerlo si lo desea.** No hay forma correcta o incorrecta de desarrollar un plan de seguridad. Hágalo como crea conveniente, y revíselo periódicamente para hacer los cambios necesarios.

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO (Continuación)**► SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE VIOLENTO**

- ☐ Utilizaré mi juicio e intuición. Si considero que mi pareja y yo vamos a discutir, trataré de trasladarme a un lugar de mínimo riesgo, tal como _____. (Por lo general los baños, garajes, cocinas, áreas próximas a armas o habitaciones sin salida al exterior son las áreas más peligrosas).
- ☐ Si la situación es seria, puedo darle a mi pareja lo que me pide para tratar de calmarlo. Tengo derecho a protegerme hasta tanto esté/estemos fuera de peligro.

► SEGURIDAD EN CASO DE QUE SE QUEDE

- ☐ Puedo contarles a _____ sobre la violencia y pedirles que llamen a la policía en caso de que oigan ruidos provenientes de mi casa.
- ☐ Puedo enseñarles a mis hijos cómo usar el teléfono o la opción de auto-marcado para comunicarse con la policía y los bomberos y cómo comunicarse con un vecino de confianza para pedir ayuda. Me aseguraré de que mis hijos sepan nuestra dirección.
- ☐ Si tengo un teléfono programable, puedo programar los números para emergencias.
- ☐ Utilizaré _____ como palabra clave con mis hijos o mis amigos para que llamen y pidan ayuda en caso de ser necesario.
- ☐ Si debo dejar mi casa, iré a _____. Si no puedo ir allí, puedo ir a _____.
- ☐ El número de ayuda del programa de violencia doméstica es _____. Puedo llamar si necesito refugio o alguien con quien hablar.

► SEGURIDAD EN CASO DE QUE SE MARCHE**Cómo prepararse para irse**

- ☐ Me comunicaré con un programa de violencia doméstica para que me ayuden a hacer los planes necesarios. El número de ayuda del programa más próximo a mi casa es _____.
- ☐ Dejaré dinero y un juego extra de llaves con _____ para poder salir rápidamente.
- ☐ Dejaré ropa extra con _____.
- ☐ Puedo abrir una casilla postal y pedir que me envíen las facturas y la correspondencia personal (tarjetas de crédito, teléfono celular, etc.) allí.

- ☐ Le preguntaré a _____ y a _____ quién me permitiría quedarme con ellos o prestarme dinero.
- ☐ Puedo aumentar mi independencia abriendo una cuenta bancaria y obteniendo tarjetas de crédito a mi nombre; estudiando o formándome para conseguir un empleo; u obteniendo copias de todos los papeles y documentos importantes que pueda necesitar y dejándoselos a _____.
- ☐ Puedo ensayar mi plan de escape y, en caso de corresponder, practicarlo con mis hijos.
- ☐ Si no es seguro hablar abiertamente, utilizaré _____ como palabra clave o señal para avisarles a mis hijos que debemos marcharnos, o avisarle a un familiar o amigo que vamos para allá.
- ☐ Puedo tener mi bolso y las llaves del auto listos y colocarlos en _____ para poder salir rápidamente.

Objetos que debe llevar en caso de marcharse

Puede ser útil tener los siguientes objetos si decide marcharse, pero recuerde que la mayoría de estos objetos son reemplazables.

- ☐ Mi identificación
- ☐ Mi certificado de nacimiento y el de mis hijos
- ☐ Mi tarjeta de Seguro Social y la de mis hijos
- ☐ Los registros de la escuela y de las vacunas
- ☐ Dinero, chequeras, libretas de banco, tarjetas de cajeros automáticos
- ☐ Tarjetas de crédito
- ☐ Suministros médicos y medicamentos
- ☐ Llaves de la casa, del auto, del trabajo
- ☐ Licencia de conducir, registro del automóvil
- ☐ Papeles del seguro
- ☐ Identificación de asistencia social/Tarjetas de Medicaid
- ☐ Pasaportes, tarjetas de residencia, permisos de trabajo
- ☐ Papeles de la separación o divorcio
- ☐ Contrato de arrendamiento, contrato de alquiler o escritura de la casa.
- ☐ Libreta de pago del auto/hipoteca de la casa
- ☐ Juguetes de los niños, objetos favoritos de los niños, animales de peluche
- ☐ Objetos con valor sentimental, fotos
- ☐ Mi plan de seguridad personalizado (en caso de tenerlos anotado)

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO (Continuación)**► SEGURIDAD EN EL HOGAR****Si mi pareja y yo ya no vivimos juntos**

- ☐ Puedo cambiar, o pedirle a mi arrendador que cambie, las cerraduras de las puertas y ventanas de mi casa.
- ☐ Puedo cambiar, o pedirle a mi arrendador que cambie, las puertas de madera por puertas de metal.
- ☐ Puedo instalar, o pedirle a mi arrendador que instale sistemas de seguridad, inclusive cerraduras adicionales, barrotes para ventanas, travesaños para trabar las puertas, etc.
- ☐ Puedo comprar escaleras de cuerda para escapar desde las ventanas del segundo piso.
- ☐ Puedo instalar detectores de humo y colocar extintores de incendio en cada piso de mi casa.
- ☐ Puedo entregarle a mi administrador de propiedad que vive en la propiedad y/o a mis vecinos de confianza una foto de mi pareja y pedirles que avisen a la policía si lo ven cerca de mi casa.

► EN EL TRABAJO

- ☐ Puedo informar a mi jefe, al supervisor de seguridad y al programa de ayuda para empleados (EAP), en caso de estar disponible, de mi situación. El número de la oficina del EAP es _____.
- ☐ Puedo pedirle a _____ que controle las llamadas y las visitas que recibo en el trabajo.
- ☐ Al salir del trabajo, puedo _____.
- ☐ Si tengo problemas durante mi viaje hacia y desde el trabajo, puedo _____.

► SEGURIDAD EN LUGARES PÚBLICOS O EN CASO DE ACOSO

- ☐ Si sospecho que estoy ante un peligro inminente, buscaré un lugar seguro para mí (una estación de policía, la casa de familiares o amigos, refugios para víctimas de violencia doméstica, parroquias locales, lugares públicos, etc.).
- ☐ Puedo documentar los actos de mi pareja y guardarlo en un lugar seguro. Esto puede incluir tomar fotos de los objetos destrozados/vandalismo, guardar mensajes del contestador automático, guardar cartas/notas, etc.
- ☐ Puedo cambiar mis hábitos: evitar las tiendas, restaurantes, bancos, citas con el médico, lavanderías de autoservicio y demás lugares donde mi pareja pueda hallarme.
- ☐ Puedo decirles a _____ y

_____ sobre la situación y darles una foto o descripción de mi pareja y de los posibles vehículos que puede conducir. Puedo pedirles que llamen a la policía si creen que yo o mis hijos estamos en peligro.

- ☐ Cuando no estoy en mi casa, trataré de no viajar sola y trataré de permanecer en lugares públicos.

► CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN

- ☐ Tendré mi orden de protección en _____ (Siempre llévela con usted o cerca de usted).
- ☐ Entregaré copias de mi orden de protección a la policía local o alguacil y a los departamentos de las ciudades a las cuales vaya a visitar amigos o familiares.
- ☐ Entregaré copias a mi empleador, a mi asesor religioso, a mi mejor amigo, a la escuela y guardaré de mis hijos y a _____.
- ☐ Si mi pareja destruye mi orden o si la pierdo, puedo solicitar otra copia al tribunal que la expidió.
- ☐ Si mi pareja viola la orden, puedo llamar a la policía y denunciar la violación, comunicarme con mi abogado, llamar al defensor del programa de violencia doméstica, y/o informar al tribunal de la violación.
- ☐ Puedo llamar a un programa de violencia doméstica si tengo preguntas acerca de cómo hacer cumplir una orden o si tengo problemas para hacerla cumplir.

► CÓMO PROTEGER A MIS HIJOS

- ☐ Puedo enseñarles a mis hijos estrategias de seguridad adecuadas para su edad.
- ☐ Puedo enseñarles a mis hijos cómo llamarme con cobro revertido si están preocupados por su seguridad.
- ☐ Puedo enseñarles a mis hijos cómo usar el teléfono o la opción de auto-marcado para comunicarse con la policía y los bomberos y cómo comunicarse con un vecino de confianza para pedir ayuda. Me aseguraré de que mis hijos sepan nuestra dirección.
- ☐ Puedo decirles a las personas que cuidan a mis hijos quién tiene permiso para pasar a buscarlos y asegurarme de que ellos sepan cómo reconocer a esas personas.
- ☐ Entregaré a las personas que cuidan a mis hijos copias de las órdenes de protección y custodia, así como los números de emergencia.

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO (Continuación)**► SEGURIDAD Y TECNOLOGÍA**

- ☐ Los adelantos tecnológicos se producen a diario. Puedo pedirle a alguien familiarizado con la tecnología o con la violencia doméstica que me explique de qué formas podría monitorearme mi pareja.
- ☐ Utilizaré una computadora a la cual mi pareja no tenga acceso para buscar ayuda, un lugar nuevo para vivir, etc. Podría ser más seguro utilizar la computadora de la biblioteca pública, de una cafetería con Internet, de un centro comunitario o de _____.
- ☐ Puedo pedirles a mis familiares y amigos que tengan cuidado a quién le dan mi dirección de correo electrónico y que utilicen la opción Bcc: cuando me copian en un correo electrónico.
- ☐ Al realizar o recibir llamadas privadas, no utilizaré un teléfono celular que comparta con mi pareja ya que mi pareja podría acceder a los registros de facturación del teléfono celular y a los registros telefónicos y podría configurar mi teléfono de manera tal que le permita rastrear mi paradero. Es posible que mi refugio local para víctimas de violencia doméstica tenga un teléfono celular donado que pueda utilizar.
- ☐ Le preguntaré al sistema del tribunal, al correo y a los demás organismos gubernamentales cómo protegen o publican mis registros y les pediré que cierren o restrinjan el acceso a mis expedientes para ayudar a proteger mi seguridad.

► MI SALUD EMOCIONAL

- ☐ Si me siento deprimida, sola o confundida, puedo llamar a _____ o a la línea de ayuda a víctimas de violencia doméstica _____.
- ☐ Si he abandonado a mi pareja y estoy pensando en regresar, llamaré a _____ o pasaré algún tiempo con _____ antes de tomar una decisión.
- ☐ Puedo asistir a grupos de apoyo, talleres o clases del programa de violencia doméstica local o _____ para poder crear un sistema de apoyo, aprender habilidades u obtener información.
- ☐ Observaré cómo y cuándo bebo alcohol o consumo otras drogas. Si voy a beber o consumir otras drogas, lo haré en un lugar donde haya gente comprometida con resguardar mi seguridad.

► GUARDE SU PLAN EN UN LUGAR SEGURO

Usted es la única persona que puede decidir si es seguro anotar su plan de seguridad. Si decide guardar un plan de seguridad escrito, asegúrese de buscar un lugar para guardarlo donde su pareja no pueda encontrarlo; quizá pueda pedirle a un amigo que conserve una copia de su plan por usted. Independientemente de que sea seguro o no anotar su plan, sigue siendo importante elaborar uno.

► ¿QUÉ PUEDE HACER POR MÍ UN PROGRAMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?

Los programas locales de violencia doméstica son un recurso vital que ofrecen ayuda gratuita y confidencial a las mujeres víctimas de violencia doméstica y a sus hijos. Brindan servicios de seguridad ante una emergencia, tal como refugio y líneas de ayuda para crisis disponibles las 24 horas. Pero no es necesario que esté en un refugio para obtener la ayuda del programa. La mayoría de ellos también ofrecen una amplia gama de servicios no residenciales a las mujeres que han sido maltratadas.

Los defensores del programa de violencia doméstica tienen información precisa sobre la violencia doméstica y cuentan con experiencia para brindar ayuda a las mujeres víctimas de maltrato y a sus hijos. Ellos saben cómo funciona la justicia penal, los tribunales de familia y los sistemas de servicios sociales, y están familiarizados con otros recursos de la comunidad que le podrían ser útiles.

Además de brindarle información útil, generalmente los defensores pueden acompañarla al tribunal, a la estación de policía o a las oficinas de servicios sociales. Pueden ofrecerle el apoyo práctico y emocional. Obtener la ayuda de alguien que tenga experiencia en trabajar con sobrevivientes de violencia doméstica y que sepa cómo trabajar con los distintos sistemas puede facilitar mucho las cosas.

**LÍNEA NACIONAL DE AYUDA A
VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA****800-799-SAFE (7233)**

**Línea gratuita, intervención durante
una crisis las 24 horas y derivaciones
a los programas de violencia
doméstica en su área**

Este plan de seguridad personalizado se adaptó de los planes desarrollados por AWARE en St. Louis, la Oficina del Abogado Municipal, San Diego, el Centro de Recursos de Acoso del Centro Nacional para Víctimas de Delitos y la Red de Seguridad de la Red Nacional para Erradicar la Violencia Doméstica.