



## Plan de seguridad personalizado Seguridad al prepararse para salir

- Hablaré con \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ para ver si podría quedarme en su casa hasta poder encontrar alojamiento permanente o durante \_\_\_\_\_ (cierta cantidad de tiempo).
- Practicaré mi plan de salida conmigo mismo y también con mis hijos según corresponda.
- Ya he preparado mi SafePack (vea Mi SafePack; Paquete seguro).
- Mi SafePack está ubicado en: \_\_\_\_\_
- Abriré una cuenta bancaria individual y depositaré dinero en la cuenta para poder aumentar mi independencia financiera.
- Puedo abrir un apartado postal y solicitar que se me envíe allí todo el correo personal, así como las facturas.
- Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia son: (encontrar alojamiento, encontrar empleo, etc.)
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_



# Paquete seguro



## Considere empacar lo siguiente

### Identificación

- Licencia de manejar o ID del estado
- Acta de nacimiento
- Acta de nacimiento de los hijos
- Tarjeta de seguridad social
- Tarjeta de residencia permanente
- Pasaportes

### Cosas legales

- Copia de la orden de restricción
- Copia de los papeles de divorcio
- Copia del acuerdo de custodia
- Copia del contrato de arrendamiento o el título de propiedad
- Copia de los documentos fiscales

### Cosas médicas

- Tarjeta de aseguranza médica
- Registros médicos
- Medicamento
- Lentes
- Inhalador
- Insulina
- Pluma Epi
- Aparatos del oído

### Cosas financieras

- Efectivo
- Talonario de cheques
- Tarjeta de débito o crédito

### Otras cosas

- Llaves de la casa, carro, trabajo
- Contactos: celular y cargador, directorio
- Ropa: un cambio de ropa
- Cosas de niños: fórmula para bebé, pañales, toallitas
- Dinero: efectivo, talonario de cheques, tarjeta de crédito o débito



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad durante un incidente violento

- Voy a intentar salir de la residencia si sospecho que está a punto de comenzar una discusión.
- Si no puedo salir de inmediato, iré a un lugar de bajo riesgo, tal como:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Si decido irme, éstas son las dos rutas que puedo usar para salir de la casa:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Si decido irme, puedo ir a:
  - Ubicación 1: \_\_\_\_\_
  - Ubicación 2: \_\_\_\_\_
  - Ubicación 3: \_\_\_\_\_
- Puedo comunicarme con emergencias (911) si me encuentro en peligro inmediato, o puedo llamar al número local que no es de emergencia: \_\_\_\_\_ si ya he abandonado el lugar.
- Puedo avisar a las siguientes personas sobre la violencia y pedirles que llamen a la policía si escuchan ruidos sospechosos de mi residencia:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Puedo enseñarles a mis hijos estas estrategias si me parece seguro hacerlo:
  - Como contactar a la policía y cuándo se debe hacerlo (se puede practicar con un teléfono falso)
  - Palabra o frase clave que indica el momento en que deben irse o pedir ayuda
    - La palabra o frase clave es: \_\_\_\_\_.
- Voy a usar mi juicio e intuición. Si la situación se pone seria, le daré a mi pareja lo que quiera para pacificarlo y protegerme hasta \_\_\_\_\_.



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad en mi hogar

- Para hacer que mi hogar actual sea más seguro, puedo:
  - Cambiar las cerraduras de todas las puertas y ventanas
  - Reemplazar las puertas de madera con las de metal o acero
  - Instalar sistemas de seguridad tales como: cámaras, sistemas de alarmas, rejas en las ventanas, etc.
  - Comprar escaleras de cuerda para poder escaparme desde ventanas del segundo piso.
  - Instalar detectores de humo y extintores
  - Instalar iluminación exterior con detectores de movimiento
  - Informar a \_\_\_\_\_ (vecino o propietario), y a \_\_\_\_\_ (amigo o familiar) de que mi pareja ya no reside conmigo y que llamen a la policía si lo ven por allí.
  - Proporcionarles a las personas mencionadas anteriormente una foto de mi pareja abusiva para que puedan identificarlo.
  - Si estoy en una nueva residencia que mi pareja abusiva no conoce, sólo informaré a personas de confianza sobre este nuevo lugar.
- Para asegurar la seguridad de mi familia, voy a:
  - Enseñarles a mis hijos cómo llamarme a mí o a la policía y qué decir en caso de que mi pareja se los lleve.
  - Enseñarles a decir: \_\_\_\_\_
  - Decirles a las personas que cuidan a mis hijos exactamente quiénes tienen permiso para recogerlos y que mi pareja no tiene permiso para hacerlo. Además, informaré a:
    - La escuela: \_\_\_\_\_
    - Niñera o la guardería: \_\_\_\_\_
    - Maestro(a): \_\_\_\_\_
    - Entrenador(a): \_\_\_\_\_
    - Otro(s): \_\_\_\_\_



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad con una orden de protección activa

- Voy a tomar los siguientes pasos para ayudar a hacer cumplir mi orden de protección
  - Voy a guardar una copia de mi orden de protección en los siguientes lugares:
    - Cartera o bolso
    - Carro
    - Trabajo
    - Escuela
    - Comisaría
- Informaré a la gente más cercana a mí que tengo una orden de protección vigente.
- Si mi pareja no respeta la orden de protección, puedo llamar a la policía y denunciarlo.
  - En caso de emergencias, llama al: 911
  - Si no es una emergencia, llama al: \_\_\_\_\_  
(teléfono local que no es de emergencia)
- Si la policía no me ayuda, puedo consultar a alguien de FRIENDS, INC. o a un abogado para presentar una queja con el jefe de policía o el sheriff.
- Si mi pareja destruye mi copia de la orden de protección, puedo obtener otra copia en la oficina del secretario.



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad en el trabajo

- Puedo informarle a mi supervisor sobre mi situación actual.
- Puedo proporcionarles una foto de mi pareja abusiva a las personas que trabajan con las cámaras de seguridad o que trabajan en la entrada principal para que puedan identificar a alguien sospechoso y avisarme.
- Puedo hablar con mi supervisor sobre la posibilidad de cambiar mi horario o lugar de trabajo.
- Puedo eliminar a mi abusador de mis planes de beneficios.
- Al llegar al trabajo, puedo:
  - Llamar a la línea de oficina hasta que esté segura, dentro del edificio.
  - Pedirle a un compañero que me acompañe al edificio
  - Otro: \_\_\_\_\_
- Al salir del trabajo, puedo:
  - Llamar a la línea de oficina hasta que haya llegado sano y salvo a mi vehículo.
  - Pedirle a un compañero que me acompañe a mi carro
  - Otro: \_\_\_\_\_
- Si tengo un problema en el camino a casa, puedo \_\_\_\_\_.
- Puedo tomar rutas alternativas a mi destino previsto para asegurarme de que no me sigan.



# Plan de seguridad personalizado

## Plan de seguridad – mi salud emocional

- Voy a buscar grupos por donde vivo para obtener apoyo de otros y para aprender más sobre mí y sobre mí en la relación. Los grupos disponibles para mí son:
  - Grupo de apoyo de adultos \_\_ en FRIENDS, Inc. \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Puedo comunicarme con un consejero o alguien de FRIENDS, Inc. para obtener apoyo individual.
  - Voy a hablar sobre las habilidades de afrontamiento que puedo utilizar cuando me siento ansiosa y abrumada.
  - Estaré consciente de las estrategias de afrontamiento que no son saludables, como las drogas, alcohol, y el gasto excesivo.
- Me recordaré diariamente de mis mejores cualidades. Estas cualidades son:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Si me siento deprimida y estoy pensando en volver a una situación potencialmente abusiva, puedo llamar a \_\_\_\_\_ o pasar tiempo con \_\_\_\_\_ antes de tomar una decisión.
- Si mi pareja dice algo negativo sobre mí, intentaré pensar en \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, o \_\_\_\_\_ en vez de lo que dijo.
- Puedo decirme a mí misma, “\_\_\_\_\_” cada vez que siento que otros están tratando de controlarme o abusar de mí.
- Cuando tengo que comunicarme con mi pareja en persona o por teléfono, puedo \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y/o \_\_\_\_\_ para mantenerme tranquila y segura.
- Puedo leer \_\_\_\_\_ para ayudarme a sentir más fuerte.
- Puedo llamar a las siguientes personas para obtener apoyo,
  - O \_\_\_\_\_
  - O \_\_\_\_\_
  - O \_\_\_\_\_



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad financiera

- Puedo abrir mi propia cuenta bancaria en el banco \_\_\_\_\_ e intentar guardar dinero allí en caso de una emergencia.
- Puedo guardar algo de efectivo de emergencia con \_\_\_\_\_, o \_\_\_\_\_ en caso de una emergencia.
- Programaré una cita y discutiré lo siguiente con mi banquero:
  - Hacer un cambio de contraseñas y números PIN
  - Asignar una contraseña a mi cuenta para que no se puedan realizar retiros sin ella.
  - Cancelar cuentas o tarjetas a las que tiene acceso mi abusador y abrir otras nuevas.
  - Recibir notificaciones de gastos superiores a un límite específico.
- Si sospecho que mi abusador puede haber estado utilizando mi información de cuenta de manera inapropiada, voy a comunicarme con el banco y disputaré cualquier transacción no autorizada de inmediato.
- Cancelaré cualquier cuenta o suscripción a las que tiene acceso mi pareja porque tiene la habilidad de manipularlas utilizando mi información financiera. Estas son las suscripciones o cuentas que tienen que cancelarse:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_





# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad de tecnología

- Bloquearé a mi abusador en todas las formas de redes sociales. También voy a navegar por mis perfiles y actualizar mis permisos de visualización. Estas son las cuentas que tendré que bloquear:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Bloquearé a mi abusador de contactarme utilizando mi teléfono actual.
  - Si mi abusador sigue llamándome a través de otras personas o utilizando otras aplicaciones, hablaré con la compañía de mi teléfono para pedir un número nuevo.
- No voy a publicar mi número de teléfono ni mi dirección en ningún tipo de la red social y, si actualmente está en mis redes sociales, voy a eliminarlo.
- Si mi abusador tiene activados los servicios de localización entre nuestros teléfonos, cambiaré la configuración o eliminaré las aplicaciones que le permiten este acceso. Unas aplicaciones corrientes son: Find My Friends, AirDroid, Life360.
  - También cambiaré estos permisos en los teléfonos de mis hijos.
- No voy a etiquetar mi ubicación en publicaciones de redes sociales y voy a pedirles a mis compañeros que hagan lo mismo.
- Estaré al tanto de los marcadores de ubicación en las imágenes que publique y que puedan revelar mi ubicación actual.
- Mantendré un registro de mensajes, publicaciones o comentarios acosadores o abusivos y, consideraré denunciarlos a los administradores del sitio.
  - Estos registros pueden ser útiles para obtener una orden de protección o demostrar que se ha violado la orden.



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad en la escuela

- Si he sufrido acoso sexual, violencia durante el noviazgo, agresión sexual o acoso, puedo decírselo a las siguientes personas en la escuela:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Puedo pedirle a \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ que me acompañe a clase o al parqueo.
- Soy consciente de que el Título IX obliga a mi escuela a responder con medidas de apoyo si mi escuela recibe fondos federales y si el incidente ocurrió en mi escuela o durante un evento patrocinado por la escuela.
- Esto significa que mi escuela está obligada a proporcionar medidas de apoyo tales como:
  - Emitir una orden sin contacto
  - Trasladarme a un nuevo dormitorio o a un nuevo locker (armario).
  - Permitirme cambiar mi horario de clases incluso después de que ya hayan comenzado las clases.
  - Ayudarme a recibir ayuda (un tutor), crédito extra, u otro tipo de apoyo académico
  - Ayudarme a conectarme con recursos de asesoramiento
- Si mi abusador no es un estudiante de mi escuela, puedo pedir que se le prohíba la entrada a la escuela, sus terrenos, así como los eventos escolares. (Mi escuela no está legalmente obligada a hacerlo; sin embargo, pueden decidir hacerlo. A esto a veces se le llama emitir una orden de persona non grata.)



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad para mi mascota

- Voy a tomar medidas para demostrar que soy la dueña de mi mascota.
  - Si no soy dueña de mi mascota, pero temo por su seguridad, puedo comunicarme con el 911 o con las agencias de protección de animales en mi área.
- Haré que mis mascotas estén vacunadas y autorizadas en el lugar donde vivo y que los registros se hagan a mi nombre.
- Voy a asegurarme de que mi pareja abusiva no figure como contacto para el microchip de mi mascota.
- Puedo hablar con las siguientes personas para ver si pueden cuidar a mi mascota de manera temporal:
  - Mi veterinario
  - El Humane Society (Sociedad humana) más cercana
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Voy a empacar lo más esencial si decido irme con mi mascota.
  - Comida para el animal
  - Medicamento del animal
  - Expediente médico del animal
  - Juguete favorito
- Si obtengo una orden de restricción, puedo pedir que coloquen mi mascota conmigo si puedo cuidarlo.
  - Con una orden de restricción, también puedo pedir protección de mi abusador para mi mascota si la mascota tiene que quedarse con él.
- Después de irme, puedo considerar la posibilidad de cambiar de veterinario a mis mascotas y evitar dejarlas solas afuera para garantizar su seguridad a largo plazo.



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad para mis hijos

- \* Cuando estoy planificando para la seguridad con mi hijo(a), voy a considerar cuánto o qué poco es apropiado compartir con él(ella).\*
- Si me parece que puede haber violencia, voy a hacer lo que pueda para salir de la situación con mis hijos antes de que la violencia comience.
  - Si mi abusador empieza a hacerme daño, intentaré no correr hacia donde están mis hijos.
  - Me aseguraré de que sepan que su primera prioridad es mantenerse a salvo.
  - Les enseñaré que la violencia nunca está bien, incluso cuando la practica alguien a quien aman.
  - Les diré que la violencia nunca es culpa suya.
  - Si creyera que mi hijo(a) fuera capaz de salir de casa solo de forma segura para buscar ayuda, le enseñaría a ir a \_\_\_\_\_.
  - Cuando lleguen a \_\_\_\_\_, les enseñaré a decir/hacer lo siguiente:
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  - Si no pueden salir de la casa, les enseñaré a esconderse en lugares seguros dentro de la casa, como:
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  - Puedo enseñarles estas estrategias a mis hijos si me parece seguro hacerlo:
    - Como comunicarse con la policía y cuando se debe hacerlo (se puede practicar con un teléfono falso).
    - Una palabra o frase clave que indica cuando deben irse o pedir ayuda.
      - Esta palabra o frase clave es: \_\_\_\_\_
  - Si tengo hijos con mi abusador, espero salir del estado con ellos o esconderlos de mi abusador. Hablaré de antemano con un abogado que se especialice en violencia doméstica y cuestiones de custodia para evitar leyes penales sobre secuestro parental.



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad durante la corte

- Mi fecha de corte es el \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ am/pm
- Estaré en la sala del tribunal número \_\_\_\_\_
- Seré vista(o) delante del (de la) Juez(a) \_\_\_\_\_
- No llegaré a la corte a la misma hora que mi abusador para evitar verlo.
  - Creo que mi abusador llegará temprano/tarde/puntual, por lo que yo llegaré a las \_\_\_\_ am/pm.
  - Estaré atenta a las colas y los detectores de metales en el palacio de justicia.
- Al llegar al palacio de justicia, informaré al alguacil o a la seguridad del juzgado de mi situación y preguntaré si hay alguien que me pueda acompañar a la sala del tribunal y esperar conmigo.
- Si tengo una orden de restricción temporal o una orden judicial, sé que la orden sigue vigente mientras esté en el tribunal.
  - Si mi abusador no respeta la orden mientras estoy en la sala de espera o haciendo cola en la entrada del tribunal, puedo denunciarlo a un funcionario judicial o llamar a la policía.
- Puedo pedir que me apoyen las siguientes personas el día previsto para ir al tribunal:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - ¡Alguien de FRIENDS, Inc. también puede ser un apoyo!
- Al final de mi audiencia, puedo pedirle al juez, al funcionario judicial o al alguacil que retenga a mi abusador hasta que pueda irme.
- Después de mi audiencia, puedo pedirle a un policía o al alguacil que me acompañe a mi carro.



# Plan de seguridad personalizado

## Seguridad después de que el abusador sea liberado de custodia

- Me mantendré informada(o) sobre el estado de encarcelamiento de mi abusador.
- Me registraré para recibir notificaciones y alertas del sistema VINE (información y notificación a las víctimas todos los días).
  - Esto me permitirá recibir alertas sobre las fechas de corte y de liberación de mi abusador.
- Entiendo que es posible que mi abusador termine en libertad condicional (a prueba) o bajo libertad provisional (bajo palabra).
  - La libertad condicional a prueba es un seguimiento que se produce como parte del proceso sentencia inicial después de que se ha declarado culpable o se ha dictado una condena.
  - La libertad provisional bajo palabra ocurre cuando un abusador es sentenciado a prisión por cometer el delito y luego sale de prisión anticipadamente.
- Entiendo que es muy probable que a mi abusador se le asigne un oficial de libertad condicional o libertad provisional cuando sea liberado.
- Puedo comunicarme con ese oficial si mi abusador no respeta las condiciones establecidas.
  - El oficial de libertad condicional de mi abusador es:  
\_\_\_\_\_
  - Su información de contacto es: \_\_\_\_\_