

Preparación de un Plan de Seguridad

La Seguridad en el Hogar

Cuando el agresor se encuentra presente:

- No entre en cuartos que no tengan salida.
- Evite cuartos que puedan tener armas.
- Elija una palabra clave que alertará a sus amigos e hijos para que llamen a la policía.
- Deje una maleta preparada y revise los artículos con un amigo.

Cuando el agresor se haya ido de la casa:

- Obtenga una orden de protección.
- Cambie las cerraduras en las puertas y ventanas.
- Consiga una mirilla para la puerta.
- Cambie su número de teléfono, revise las llamadas antes de contestar y use el bloqueador de llamadas.
- Instale/incremente la iluminación exterior.
- Piense en tener un perro.
- Infórmele al casero o vecino de su situación, y pídale que llamen a la policía si ven al agresor cerca de su casa.

Seguridad en el Trabajo

Que hacer:

- Informe a su empleador.
- Proporcione una foto del agresor y una copia de la orden de protección a los guardias de seguridad.

- Revise sus llamadas antes de contestarlas.
- Pida a alguien que vaya con usted hasta su vehículo o al autobús.
- Cambie el camino que toma para ir a casa.
- Piense en tener un teléfono celular en su vehículo.
- Lleve encima algo que pueda hacer mucho ruido o una alarma personal.

Protección de sus Hijos

- Haga planes y ensayos con sus hijos de una ruta de escape.
- Si es seguro, enséñales una palabra clave para que sepan cuando llamar al 911, y enséñales como usar un teléfono público.
- Déjeles saber al personal de la escuela con quien se pueden ir sus hijos.
- Proporcione al personal de la escuela una foto del agresor.
- Avise al personal de la escuela que no pueden dar su número de teléfono o dirección a nadie.

La Seguridad al Prepararse Para Partir

- Para salir de prisa tenga planeado dejar con un familiar o amigo de confianza, dinero, llaves extra, ropa extra y documentos importantes.
- Si es seguro, enséñales una palabra clave para que sepan cuando llamar al 911, y enséñales como usar un teléfono público.
- Infórmele al personal de la escuela con quién se pueden ir sus hijos.
- Proporcione al personal de la escuela una foto del agresor.

- Avise al personal de la escuela que no pueden dar su número de teléfono o dirección a nadie.

Lista de Cosas Importantes – Las cosas que quiera llevarse, si es seguro hacerlo:

- ☐ Identificación
- ☐ Agenda de direcciones
- ☐ Dinero
- ☐ Tarjetas de crédito
- ☐ Medicamentos
- ☐ Tarjetas del Seguro Social
- ☐ Llaves (casa/vehículo/trabajo)
- ☐ Identificación de asistencia social (welfare)
- ☐ Licencia de conducir/registro del vehículo
- ☐ Partidas de nacimiento/matrimonio
- ☐ Chequera, tarjeta de cajero automático (ATM) y otras libretas del banco
- ☐ Permiso de trabajo
- ☐ Registros de la escuela y vacunas
- ☐ Partidas de nacimiento de sus hijos
- ☐ Papeles de divorcio
- ☐ Pasaportes
- ☐ Mascotas (si se puede)
- ☐ Joyas

Obtención de una Orden de Protección

- Las órdenes de protección están disponibles en el juzgado y un defensor está disponible en el refugio más cercano para ayudarle a obtenerlas.
- Llame a la policía para obtener una Orden de Protección inmediatamente y vuelva a contactarlos para asegurar que haya constancia de la orden.

- ▶ Asegúrese de tener la orden con usted en TODO momento, y déle copias a su familia, amigos, escuela, trabajo, y a la persona que cuida de sus hijos.
- ▶ Si el agresor destruye su orden de protección, usted puede obtener otra del juzgado.
- ▶ Si el agresor viola la orden de protección, usted puede llamar a la policía e informarles, puede llamar a una persona en un programa de violencia doméstica, y/o avisarle al juzgado lo que ha pasado.

La Seguridad el Uso de Drogas y Alcohol

- ▶ Muchas personas consumen bebidas alcohólicas y drogas. El uso de drogas ilegales y el abuso de alcohol puede ser algo muy difícil física y emocionalmente para las víctimas, y puede dañar la relación con los hijos y hacer que la víctima tenga una desventaja en el juzgado.
- ▶ Usted puede mejorar su seguridad, si decide hacerlo, en un lugar seguro y con personas que entienden el riesgo de la violencia y están comprometidas en mantener su seguridad.
- ▶ Usted puede proteger a sus hijos al hacer arreglos con un pariente cercano o amigo de confianza para que se quede con ellos.

La Seguridad y mí Salud Emocional

- ▶ La experiencia de ser maltratada y verbalmente degradada por un agresor es agotador y emocionalmente devastador. El proceso de construir una vida nueva involucra valor y una energía increíble.
- ▶ Para conservar energía emocional y evitar los malos momentos emocionales usted puede llamar a una Línea Directa o hacer una cita con un consejero para averiguar sobre

grupos de apoyo y otros servicios que están disponibles para usted y sus hijos.

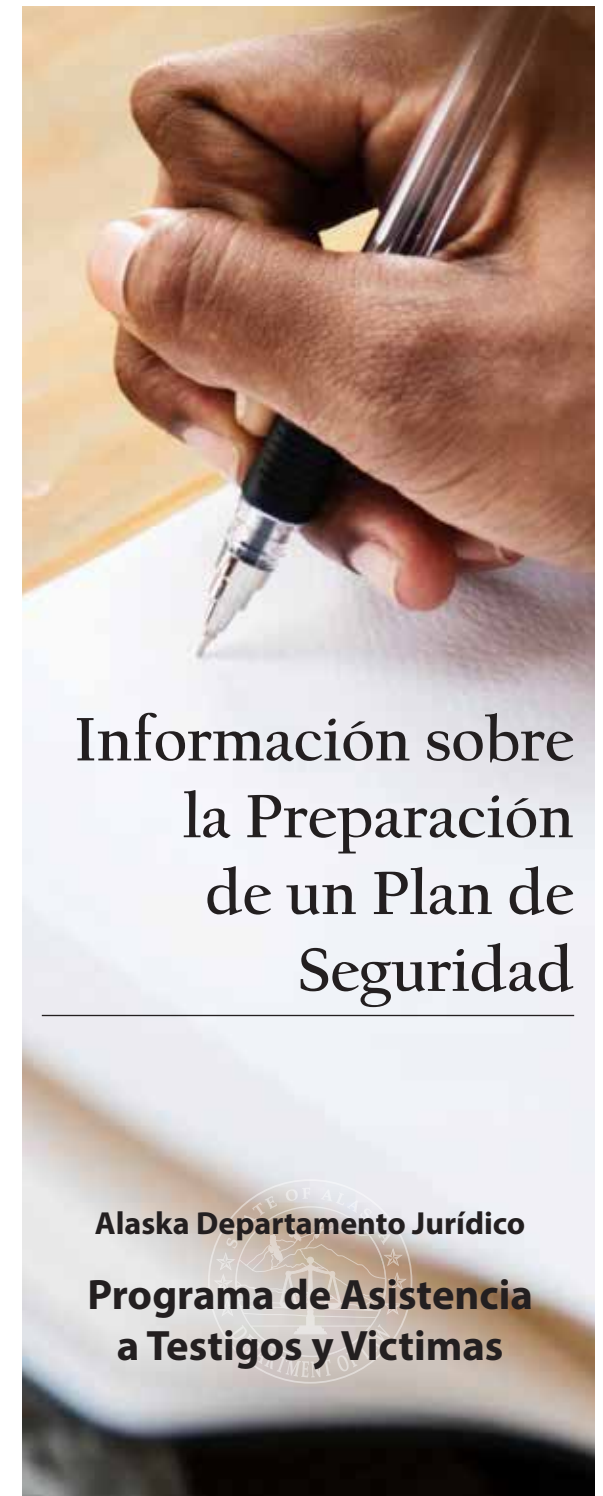
- ▶ Si usted siente depresión y necesita hablar con alguien y no puede ponerse en contacto con su consejero, un pariente cercano o un amigo de confianza, puede llamar a la línea directa de 24 horas de un refugio de violencia doméstica local.

La Seguridad Cuando se Intercambian los Hijos para las Vistas

- ▶ Cuando las visitas no son supervisadas, usted necesita un plan para reducir la posibilidad de que ocurra un episodio de violencia.
- ▶ Usted puede hacer arreglos para que el agresor recoja y lleve de vuelta a los hijos a la casa de un pariente cercano o de un amigo de confianza.
- ▶ Si se les van a recoger en su casa, usted debe de hacer arreglos para que alguien esté con usted.
- ▶ Debe mantener un diario de todos los contactos que tengan que ver con el intercambio de sus hijos y cualquier incidente amenazante.

Si usted necesita un intérprete, llame a la oficina del fiscal. Se le proporcionará un intérprete sin costo alguno para usted.

Este proyecto está financiado con fondos de la Oficina de Violencia Contra las Mujeres, Departamento de Justicia de EE. UU. Los puntos de vista en este documento son los de los autores y no necesariamente representan la posición oficial o la política del Departamento de Justicia de EE.UU. Revisado: 8/19



Información sobre la Preparación de un Plan de Seguridad

Alaska Departamento Jurídico
Programa de Asistencia a Testigos y Víctimas