



PLUMAS RURAL SERVICES

Serving People, Strengthening Families, Building Communities

711 E. Main St.
Quincy CA 95971
www.plumasruralservices.org

530-283-2735
FAX 283-3647

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO

Nombre: _____

Fecha: _____

Los siguientes pasos representan mi plan para aumentar mi seguridad y prepararme de antemano para la posibilidad de más violencia. Aunque no tengo control sobre la violencia de mi pareja, sí tengo la opción de elegir cómo responderle y cuál es la mejor manera de ponernos a salvo a mí y a mis hijos..

PASO 1: Seguridad durante un incidente de violencia. *Los hombres y las mujeres no siempre pueden evitar los incidentes violentos. Para aumentar la seguridad, los hombres/mujeres maltratados pueden utilizar una variedad de estrategias.*

Puedo utilizar algunas de las siguientes estrategias:

- A. Si decido irme, lo haré _____.
(Practique cómo salir de forma segura. ¿Qué puerta, ventanas, ascensores, escaleras o escaleras de incendios usaría?)
- B. Puedo tener mi bolso y las llaves del auto listas y ponerlas (ubicación) _____ para poder salir rápidamente.
- C. Puedo contarle a _____ sobre la violencia y pedirle que llame a la policía si escucha ruidos sospechosos provenientes de mi casa. I can teach my children how to use the telephone to contact the police, the fire department, and 911.
- D. Usaré _____ como mi código con mis hijos o amigos para que puedan pedir ayuda.
- E. Si tengo que salir de mi domicilio, me dirigiré a _____.
- F. Si no puedo ir a la ubicación anterior, entonces puedo ir a _____.
- G. También puedo enseñar algunas de estas estrategias a algunos o a todos mis hijos.
- H. Cuando espero que vayamos a tener una discusión, intentaré trasladarme a un lugar de bajo riesgo, como _____ *(Trate de evitar discusiones en el baño, el garaje, la cocina, cerca de armas o en habitaciones sin acceso a una puerta exterior.)*
- I. Usaré mi juicio y mi intuición. Si la situación es muy grave puedo darle a mi pareja lo que quiera para calmarla. Tengo que protegerme hasta que estemos fuera de peligro.

PASO 2: Seguridad al prepararse para salir. *Los hombres y mujeres abusados frecuentemente abandonan la residencia que comparten con la pareja abusiva. La salida debe realizarse con un plan cuidadoso para aumentar la seguridad. Los abusadores suelen contraatacar cuando creen que su pareja está abandonando la relación.*

Puedo utilizar algunas o todas las siguientes estrategias:

- A. Dejaré dinero y un juego extra de llaves con _____ para poder salir rápidamente.
- B. Conservaré copias de documentos o llaves importantes en _____.
- C. Abriré una cuenta de ahorros antes de _____, para aumentar mi independencia.
- D. Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia incluyen: _____
- E. Entiendo que si uso mi celular, la factura telefónica del mes siguiente mostrará los números a los que llamé después de irme. Para mantener la confidencialidad de mis comunicaciones telefónicas, debo comprar un teléfono prepago en efectivo, o puedo pedir usar el teléfono de un amigo por un tiempo limitado cuando salgo por primera vez.

- F. Consultaré con _____ y _____ para ver quién podría dejarme quedarme con ellos o prestarme algo de dinero.
- G. Puedo dejar ropa extra o dinero con _____.
- H. Me sentaré y revisaré mi plan de seguridad cada _____ para planificar la forma más segura de salir de la residencia. _____ (defensor de violencia doméstica o nombre de un amigo) ha aceptado ayudarme a revisar este plan.
- I. Ensayaré mi plan de fuga y, en su caso, lo practicaré con mis hijos.

PASO 3: Seguridad en mi propia residencia. *Hay muchas cosas que una persona puede hacer para aumentar su seguridad en su propia residencia. Puede que sea imposible hacer todo a la vez, pero se pueden ir añadiendo medidas de seguridad paso a paso.*

Medidas de seguridad que puedo utilizar:

- A. Puedo cambiar las cerraduras de mis puertas y ventanas lo antes posible.
- B. Puedo reemplazar puertas de madera con puertas de acero/metál.
- C. Puedo instalar sistemas de seguridad, incluidas cerraduras adicionales, rejas en las ventanas, postes para calzar las puertas o un sistema electrónico.
- D. Puedo comprar escaleras de cuerda para usarlas para escapar desde las ventanas del segundo piso.
- E. Puedo instalar detectores de humo y extintores para cada piso de mi casa/apartamento.
- F. Puedo instalar un sistema de iluminación exterior que se activa cuando una persona está cerca de la casa.
- G. Enseñaré a mis hijos cómo llamarme a mí y/o _____ (amigo, vecino, familiar.) en caso de que mi pareja los lleve.
- H. Le diré a las personas que cuidan a mis hijos que tiene permiso para recoger a mis hijos y que mi pareja no tiene permiso para hacerlo. Las personas a las que informaré sobre el permiso de recogida incluyen:
 - _____ (Escuela)
 - _____ (Niñera/guardería)
 - _____ (Maestro/Maestros)
 - _____ (Maestra de iglesia / escuela dominical)
 - _____ (Otras personas y grupos)
- I. Puedo informar a _____ (vecino) y _____ (amigo) que mi pareja ya no reside conmigo y que deben llamar a la policía si lo observan en mi residencia o cerca de ella.

PASO 4: Seguridad con una Orden de Protección. *Muchos abusadores obedecen las órdenes de protección, pero nunca se puede estar seguro de cuál de las personas violentas obedecerá y cuál violará las órdenes de protección. Reconozco que es posible que deba solicitar a las autoridades y a los tribunales que hagan cumplir mi orden de protección.*

Los siguientes son algunos pasos que puedo tomar para ayudar a hacer cumplir mi orden de protección:

- A. Mantendré mi orden de protección _____ (ubicación). *Manténgalo siempre sobre o cerca de su persona. Si cambias de bolso, eso es lo primero que debe ir en el bolso nuevo.*
- B. Daré mi orden de protección a los departamentos de aplicación de la ley en la comunidad donde trabajo, en aquellas comunidades donde visito a amigos o familiares y en la comunidad donde vivo.
- C. *Debería haber registros de órdenes de protección del condado y del estado a los que todos los departamentos de aplicación de la ley puedan llamar para confirmar una orden de protección. Puedo verificar para asegurarme de que mi pedido esté en el registro.* Los números de teléfono de los registros de órdenes de protección del condado y del estado son: _____ (condado) y _____ (estado).
- D. Informaré a mi empleador; mi ministro, rabino, etc.; mi amigo más cercano; y _____ que tengo una orden de protección vigente
- E. Si mi pareja destruye mi orden de protección, puedo obtener otra copia de la oficina del secretario del condado o de mi defensor.
- F. Si las autoridades no ayudan, puedo comunicarme con un defensor o un abogado y presentar una queja ante el fiscal del distrito o el sheriff.
- G. Si mi pareja viola la orden de protección, puedo llamar al 911 o a la policía y denunciar la violación.

PASO 5: Seguridad en el trabajo y en público. *Cada persona abusada debe decidir si le contará a los demás si su pareja ha sido abusiva y cuándo puede ser un riesgo continuo. Se debe tener precaución al determinar qué amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden ayudar.*

Podría hacer cualquiera o todos los siguientes:

- A. Puedo informar a mi jefe, al supervisor de seguridad y a _____ en el trabajo.
- B. Puedo pedirle a _____ que me ayude a filtrar mis llamadas telefónicas en el trabajo.
- C. Al salir del trabajo, puedo _____.
- D. Si tengo un problema mientras conduzco a casa, puedo _____.
- E. Si uso el transporte público, puedo _____.
- F. Compraré en diferentes supermercados y tiendas minoristas, y cambiaré los horarios cuando viva con una pareja abusiva.
- G. Puedo usar un banco diferente y en horarios diferentes a los que tenía cuando residía con mi pareja abusiva.

PASO 6: Seguridad y consumo de drogas o alcohol. *Los resultados legales del uso de drogas ilegales pueden ser muy duros para las personas abusadas, pueden dañar su relación con los niños y ponerlos en desventaja en otras acciones legales con su pareja abusiva. Los hombres y las mujeres deben considerar cuidadosamente el costo potencial del uso de drogas ilegales y también ser conscientes de que la conciencia y la capacidad de una persona para actuar rápidamente para protegerse de su pareja abusiva pueden reducirse considerablemente. El consumo de alcohol u otras drogas por parte del abusador puede darle una excusa para usar la violencia.*

Si se ha producido consumo de drogas o alcohol en mi relación con mi pareja abusiva, puedo mejorar mi seguridad mediante algunas o todas las siguientes:

- A. Si mi pareja está consumiendo, puedo _____ y/o _____.
- B. Para salvaguardar a mis hijas podría _____.
- C. Si voy a consumir, puedo hacerlo en un lugar seguro y con personas que comprendan el riesgo de violencia y estén comprometidas con mi seguridad..

PASO 7: La seguridad y mi salud emocional. *La experiencia de ser maltratado y degradado verbalmente por una pareja suele ser agotadora y emocionalmente agotadora. El proceso de construir una nueva vida requiere mucho coraje y una energía increíble.*

Para conservar mi energía y recursos emocionales y evitar momentos emocionales difíciles, puedo hacer algunas de las siguientes cosas:

- A. Si me siento deprimido y vuelvo a una situación potencialmente abusiva, puedo _____.
- B. Cuando tengo que comunicarme con mi pareja en persona o por teléfono, puedo _____.
- C. Intentaré utilizar frases como “Yo puedo...” conmigo mismo y ser asertivo con los demás.
- D. Puedo decirme a mí mismo “_____” cuando siento que otros están tratando de controlarme o abusar de mí.
- E. Puedo leer/ver _____ para ayudarme a sentirme más fuerte.
- F. Puedo llamar a _____ y _____ para obtener ayuda.
- G. Puedo asistir a talleres y grupos de apoyo en el programa de violencia doméstica o _____ para obtener apoyo y fortalecer las relaciones.
- H. Puedo escuchar y/o ver podcasts y vídeos para obtener comprensión, aliento y motivación.
- I. Si tengo ganas de autolesionarme o tengo más pensamientos suicidas, haré lo siguiente:
 - 1. Busque señales de advertencia que puedan estar desarrollándose con:
Pensamientos: _____
Imágenes que veo: _____

Cambio de humor: _____

Mi situación: _____

mis comportamientos: _____

2. Usar habilidades de afrontamiento internas para distraerme de la situación (técnicas de relajación, ejercicios de respiración, actividad física):

(1) _____

(2) _____

(3) _____

3. Utilice distracciones, como personas y lugares:

(1) _____

(2) _____

(3) _____

4. Ask someone for help: _____

5. Contactar con Profesionales o agencias: _____

6. Ir a algún lugar me siento segura: _____

PASO 9: Artículos a llevar al salir. Cuando las personas abandonan a sus parejas abusivas, es importante llevarse ciertos elementos. Más allá de esto, dale una copia extra de los papeles y un conjunto extra de ropa a un amigo en caso de que tengas que irte rápidamente.

Dinero: Incluso si nunca he trabajado, puedo sacar dinero de cuentas corrientes y de ahorro conjuntas. Si no tomo este dinero, él/ella puede tomarlo legalmente y cerrar las cuentas.

Los elementos que se enumeran a continuación deben colocarse en un solo lugar, de modo que si tiene que salir rápidamente, pueda tomarlos rápidamente. **Los artículos con asteriscos (*) son los más importantes que debe llevar consigo.** Si hay tiempo, los demás artículos podrían llevarse o guardarse fuera de la casa.

- * **Identificación para mí**
- * **Actas de nacimiento de niños**
- * **Mi certificado de nacimiento**
- * **Tarjetas de seguridad social**
- * **Registros escolares y de vacunación.**
- * **Dinero**
- * **Talonnario de cheques, tarjeta de cajero automático**

- Pasaporte(s), papeles de divorcio
- Directorio
- Los juguetes y/o mantas favoritos de los niños.
- Registros médicos – para todos los miembros de la familia

- * **Tarjetas de crédito**
- * **Llaves: casa, coche, oficina.**
- * **Licencia de conducir y registro.**
- * **Medicamentos**
- * **Copia de orden de protección**
- * **Identificación de bienestar, permisos de trabajo, tarjetas verdes.**

- Cuadros, joyas
- Contrato de arrendamiento/alquiler, escritura de la casa, libro de pagos de hipoteca
- Artículos de especial valor sentimental
- Libretas bancarias, documentos de seguros.

Números de teléfono que necesito saber:

Departamento de policía/sheriff (local) – 911 o _____

Oficina del fiscal de distrito _____

Programa de violencia doméstica (local) _____

Línea de crisis las 24 horas: 1-877-757-0029

Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-SAFE (7233) 800-787-3224 (TTY) www.thehotline.org

Línea Nacional de Suicidio: 1-800-273-8255 <https://suicidepreventionlifeline.org>

Registro de órdenes de protección del condado _____

Registro estatal de órdenes de protección _____

Número de trabajo _____

Número de casa del supervisor _____

Mantendré este documento en un lugar seguro y fuera del alcance de mi potencial atacante..

Fecha de revisión: _____