

# Plan de Seguridad

## Señales de Violencia Doméstica

- Amenaza de violencia o acción de violencia física (golpes, empujones, bofetadas, mordidas, patadas, estrangulamiento)
- Agresión verbal o emocional (insultos, falta de respeto, críticas sexuales, amenazas)
- Preguntas constantes acerca de dónde andas o qué haces (incluso acusándote de no decir la verdad)
- Exige acceso a tu teléfono y/o cuentas personales de internet
- Rompe o golpea objetos
- Controla todas las finanzas y te obliga a rendirle cuentas de tus gastos
- Celos/a menudo te acusa de no ser fiel
- Te critica frecuentemente o te humilla frente a otros
- Desalienta las relaciones con tu familia y amistades (aislamiento)
- Previene que trabajas o asistas a la escuela (aislamiento)
- Posesivo, controlante, falta de confianza
- Te insulta con apodos despectivos o te hace sentir inferior
- Te culpa de cualquier problema
- Te fuerza a tener relaciones sexuales o te exige actos sexuales que no deseas
- Abuso o crueldad hacia los niños y/o animales
- Amenazas sobre el estatus migratorio o la custodia de los hijos

## Si planeas quedarte

- Si crees que una pelea puede llegar a ser más agresiva:
  - Aléjate de las áreas de la casa donde haya objetos afilados o peligrosos como la cocina y el baño
  - Ve a un cuarto donde haya un teléfono con el que puedas pedir auxilio
- Ten un plan de escape fácil e identifica puertas y ventanas que puedas usar de manera fácil y segura.
- Decide un lugar donde puedas ir a llamar a la policía (alguien de confianza como un vecino, un amigo o un familiar)
- Ten una red de apoyo (amistades, familia, colegas, agencias locales de violencia doméstica). Avísales lo que está ocurriendo.
- Escoge una palabra clave o una señal que puedas usar con tus amistades o con tus hijos para que sepan que necesitas ayuda y que deben de pedir auxilio
- Documenta todos los incidentes del abuso. Toma fotos de las heridas y de la propiedad destruida por causa del abuso.
- Pregúntate lo siguiente:
  - En algún ataque pasado ¿Qué hiciste para mantenerte a salvo?
  - Si necesitas escapar por un tiempo, ¿A dónde puedes ir?
  - ¿Puedes idear un plan con alguien que te ayude cuando te vayas o para que llamen a la policía?
  - ¿Puedes sacar las armas que haya en la casa de manera segura?

# Plan de Seguridad

## Enseña a tus hijos

- A no meterse en una pelea
- Cómo llegar a un lugar seguro: a dónde ir o dónde esconderse en caso de una pelea
- A quién llamar para pedir auxilio: 911 o a un vecino, amigo, o a un familiar de confianza
- Una ruta de escape

## Si llamas a la policía

- Pide el nombre y el número de placa del oficial que responde
- Enséñale al oficial las heridas que tienes. Si las heridas llegan a empeorar en los siguientes días, tómale fotos o ve a la estación de policía para que te tomen fotos.
- Pídele el número de caso/incidente.
- Si realizan un arresto, pide el número de registro e inscríbete en el programa de VINE para que te notifiquen cuando el detenido sea liberado. Llama al 1-800-721-8021 para registrar tu número de teléfono. Necesitarás el número del registro, el cual puedes obtener llamando al departamento del alguacil.
- Obtén un Emergency Protective Order (una Orden de Restricción de violencia en el hogar)
  - <https://www.courts.ca.gov/1264.htm?rdeLocaleAttr=es>
- Cuéntale al oficial los detalles de lo que sucedió y lo que se dijo. Es importante que el oficial sepa si hubo alguna amenaza o si hay cualquier tipo de arma en la casa. Si hay armas de fuego en la casa, puede que el oficial se las lleve para ponerlas en custodia.

## Si quieres denunciar un incidente de violencia

- Puedes llamar a la línea telefónica de no emergencias de la policía y un oficial acudirá a tu casa para levantar un reporte.
  - <http://ocgov.com/residents/law/safety/police>
- O puedes levantar una denuncia en la estación de policía
- Toma nota de cuándo y con quién hiciste la denuncia.

## Si planeas irte

- Si quieres, dile a un familiar o amistad de confianza

# Plan de Seguridad

- Decide cuando será el mejor momento de salir
  - Querrás salir cuando el abusador no esté en casa
  - Ten un plan de escape para cada nivel de la casa
- Intenta mantener un teléfono celular contigo en todo momento o guarda uno en una habitación que puedas cerrar por dentro.
  - Apague el GPS del celular.
  - No uses la opción de “check-in” que indica tu ubicación en las apps como Twitter y Facebook
- Haz una lista de números de emergencia. Memoriza los números importantes.
  - Los niños también deben de memorizar los números de teléfono.
- Habla con las maestras y la directora de la escuela de tus hijos y dales suficiente información para que estén preparados en caso de que haya una crisis. Pregúntales si pueden hacer un acuerdo de no dejar salir a los niños con el otro progenitor.
- Encuentra una manera segura de recoger a los niños de la escuela.
- Haz una lista de recursos que estén disponibles para ti.
- Prepara una mochila o maleta pequeña y guárdala donde el abusador no lo pueda encontrar o déjala con una amistad. Incluye:
  - Dinero o tarjetas de crédito para poder comprar gasolina, comida y otras necesidades
  - Copias de llaves importantes
  - Medicinas y recetas médicas
  - Si tiene niños, traiga algún juguete
  - Originales o copias a color de documentos importantes, por ejemplo:
    - Número del Seguro Social (SSN), actas de nacimiento, pasaportes, documentos migratorios
    - Expedientes escolares, registros médicos
    - Registro del vehículo
    - Documentos de cuentas bancarias
    - Tarjetas del seguro
    - Cualquier otro documento importante
  - Cosas que considerar:
    - ¿Dónde es el lugar más seguro al que pudieras ir? ¿Cómo puedes llegar ahí?
    - ¿En quién puedes confiar para decirle que te irás?
    - ¿Te ayudaría una Orden de Restricción?

## Seguridad cuando estés por tu cuenta

- Cambia los candados de las puertas y ventanas tan pronto sea posible
- Obtén un número de teléfono nuevo que no esté registrado.
- Toma clases de defensa personal
- Haz un plan de escape
- Cambia tu rutina
- Nunca viajes sola
- Cancela y crea nuevas cuentas bancarias
- Mantén un teléfono celular contigo en todo momento
- Proporciona fotos de la otra persona al personal de seguridad y de recursos humanos de tu trabajo
- Pide a alguien que te acompañe a tu auto
- Guarda emails y mensajes de voz con amenazas

## Recursos locales

- WTLC línea de 24-horas: 877-531-5522
- Laura's House línea directa de 24-horas: 866-498-1511
- Human Options línea directa de 24-horas: 877-854-3594
- Interval House línea directa: 562-594-9492 o 714-891-8121
- Línea directa para Información Amplia y Referencias: 2-1-1 o 888-600-4357