

Seguridad si vive en una casa donde malos tratos pueden ocurrir

- Decida y planea donde irá si tiene que dejar su hogar (aún si no piense que necesitará hacerlo).
- Practique cómo salir de su casa de forma segura. Identifique qué puertas, ventanas, ascensores o escaleras son los mejores.
- Tenga una maleta lista y déjela en la casa de un familiar o amigo para que pueda salir rápidamente. Use la lista de cosas importantes en este folleto para decidir lo que necesite llevar con usted.
- Identifique a uno o más de sus vecinos con quienes puedas hablar sobre los malos tratos de los que es víctima y pídale a ellos que llamen a la policía si escuchan disturbios que vengan de su casa.
- Invente una palabra clave para usar con sus hijos, familiares o vecinos cuando necesites de la policía.
- Si cree que una discusión/incidente va a ocurrir, váyase si es posible. Si no, intente desplazarse hacia una habitación donde haya un acceso o salida posible y/o un teléfono. Permanezca lejos de cualquier habitación sin puertas ni ventanas o cuartos donde los artículos pueden ser utilizados como armas, tales como la cocina o el garaje.
- Use sus propios instintos y sus conocimientos si cree que la situación es peligrosa, haga lo necesario para estar segura. Esto puede significar el darle al abusador lo que él/ella desea, para que se calme.
- Si es necesario, llame al "911" o marque "0" para obtener ayuda.

Siempre recuerde – Usted no merece ser golpeada, amenazada, o vivir con miedo.

Seguridad mientras planea la huida

- Abra una cuenta de ahorros y/o una tarjeta de crédito en su propio nombre.
- Deje dinero, llaves extras, copias de documentos importantes, y ropa con alguien de confianza para que pueda salir rápidamente.
- Elija a alguien con quien pudiera quedarse o que le pudiera prestar dinero.
- Mantenga el número de la línea de crisis de 24 horas a mano y mantenga cambio o una tarjeta telefónica siempre consigo para llamadas telefónicas de emergencia.
- Revise su plan de seguridad para planear la manera más segura de abandonar al abusador.

Recuerde – Dejar al abusador es un periodo muy peligroso.

Seguridad si vive sola

- Cambie las cerraduras de las puertas. Compre cerraduras nuevas y dispositivos de seguridad para las ventanas.
- Hable de un plan de seguridad con sus hijos para cuando usted no esté con ellos.
- Déjele saber a la escuela de sus hijos o a la niñera, de quien tiene permiso para recoger a sus hijos.
- Notifique a sus vecinos y a su casero que su pareja ya no vive con usted y que deben de llamar a la policía si lo ven a él/ella cerca de su residencia.
- No coloque su correspondencia en un buzón abierto donde el abusador podría tomar su correspondencia. Si tiene un buzón de correo con cerraduras, cambie las cerraduras.

Números Importantes

Coalición de Nebraska de la violencia doméstica y las organismos de asalto sexual proporcionan acceso a la seguridad y la vivienda a través de nuestro estado entero. Para localizar el programa más cercano a usted, visite www.ndvsac.org.

Línea de Crisis de Nebraska (en español)

1-877-215-0167

Línea Nacional de Violencia Doméstica

1-800-799-7233

Línea Nacional de Asalto Sexual

1-800-656-4673

Otros números importantes

Policía: 911 o _____

Sheriff: _____

Unidad de Asistencia a las víctimas y testigos: _____

Abogado del Condado: _____

Secretaría de la Corte del Distrito: _____

Departamento de Probación: _____

Mi Abogado: _____

Mi Veterinario: _____

Otro: _____

Plan Personal de Seguridad

Una lista de información para vivir libre de violencia doméstica



Nebraska Domestic Violence
Sexual Assault Coalition
402-476-6256
www.ndvsac.org

Este proyecto se apoya por medio de la Donación No. 2010 G991540 otorgada por la Administration on Children, Youth and Families, Family and Youth Services Bureau, U.S. Department of Health and Human Services. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las de autor(es) y no reflejan necesariamente las visiones de U.S. Department of Health and Human Services.

Seguridad con la Orden de Protección

- Mantenga una copia de la orden de protección consigo. Déle una copia a un amigo a un miembro de su familia, o persona de su total confianza. Mantenga una copia en la guantera de su coche.
- Llame a la policía si el abusador viola la orden de protección.
- Piense en otras maneras de estar a salvo hasta que llegue la policía.
- Infórmeles a su familia, amigos, vecinos y al doctor que tiene una orden de protección.
- Si usted piensa que ya no necesita la orden de protección o que la orden de protección ha disminuido su seguridad, pídale a la Corte que la retire.

Seguridad en público o en el trabajo

- Háblele a sus compañeros, jefe o al personal de seguridad de su oficina o edificio, de su situación. Proporcióneles una foto del abusador si es posible. Use una palabra clave para comunicar que necesita ayuda.
- Procure tener un contestador o use una máquina que identifique llamadas si es posible, o que sus compañeros de trabajo identifiquen sus llamadas si es posible.
- Cree un plan de seguridad para cuando usted salga del trabajo. Tenga a alguien que le acompañe a su coche o al autobús, y espere con otras personas hasta que usted se sienta segura. Cambie sus rutas de camino a casa si es posible. Piense en lo que haría si algo le pasara mientras esta yendo a su casa.
- Cambie su rutina. Vaya a diferentes supermercados, negocios y bancos si es posible.

Seguridad mientras utiliza la tecnología

- Cree cuentas nuevas de correo electrónico. Elija un nombre de correo electrónico que sea diferente de su nombre real. No cree ni compruebe esta nueva cuenta desde su hogar, en caso de que sea supervisada.
- Si el abusador le manda mensajes amenazadores en su cuenta de correo electrónico, guárdelos e imprímalos. Estos mensajes pueden ser utilizados como pruebas de acoso continuado.
- Es casi virtualmente imposible borrar donde las páginas que visitó en su computadora. De hecho, el tratar de borrar la historia, podría dar a conocer al abusador de sus planes. Trate de utilizar una computadora más segura en la biblioteca, en un centro social o en cualquier otro lugar público, para poder encontrar los recursos que necesite.
- Proteja su correo electrónico y las contraseñas de su buzón de voz. Cámbielos con frecuencia.
- Tenga cuidado al utilizar teléfonos celulares, puesto que la factura podría revelar a quien ha estado llamando. También, llame a su proveedor telefónico o compruebe si el servicio de ubicación está activado en su teléfono. Si es así, esté al tanto de que el abusador podría localizarla/o en cualquier momento.
- No dé su número de seguridad social a menos de que sea totalmente necesario.

Seguridad después de un incidente

- Decida si usted necesita ir al hospital o al proveedor de servicios médicos para tratamiento o para un examen de asalto sexual si usted ha sido violada. Puede que también quiera ser examinada por infecciones transmitidas sexualmente o embarazo.

- Considere si desea o no reportar lo sucedido. Sepa que los hospitales y los médicos tienen que llamar a la policía si creen que ha ocurrido un crimen.
- Comuníquese con un programa de violencia doméstica/asalto sexual y pregunte si alguien puede acompañarla al médico y/o a la policía.

Seguridad para sus mascotas

Si estás en la casa

- Mantenga provisiones de emergencia para su mascota si el abusador retiene dinero.
- Mantenga el número de teléfono de la clínica veterinaria de 24 horas de emergencia más cercana.
- Establezca la propiedad de su mascota creando un rastro de papeles, por ejemplo, obtenga una licencia de su mascota, haga que un veterinario ponga los expedientes de su mascota en su nombre y tenga una copia de los expedientes médicos de su mascota.

Si está planeando irse

- Obtenga el nombre de un albergue de emergencia seguro para su mascota.
- Tenga una bolsa lista donde incluya la comida de su mascota, medicina, documentos de propiedad, expedientes médicos, correa, juguetes y su cama.

Si ya se fue

- Mantenga a su mascota dentro de la casa el mayor tiempo posible y no lo deje afuera solo.
- Elija rutas seguras para pasear a su mascota y si es posible no lo pasee solo.
- Explique a su veterinario o a la perrera de la importancia del secreto absoluto sobre su localización o la de su mascota. En caso de necesidad para garantizar su seguridad, cambie de veterinario/a o de perrera.

Lista de Cosas Importantes Para Llevar Cuando se Vaya

Identificación

- Permiso de conducir u otra forma de identificación
- Actas de Nacimiento de usted y de los niños
- Tarjetas de Seguro Social
- Permiso para trabajar/Visa
- Pasaporte

Finanzas

- Dinero y/o tarjetas de crédito
- Libros de Banco y libros de cheque
- Documentación de asistencia pública
- Documentos de Impuestos de los tres años anteriores
- Talones de pago de usted y su abusador
- Información de préstamos

Otros Documentos Importantes

- Su orden de protección
- El contrato, acuerdo de arrendamientos o escritura de la casa
- Título del coche, registro y papeles del seguro
- Documentos de seguros de salud y de vida
- Expedientes médicos y de vacunas de usted de sus hijos
- Documentos de divorcio y custodia de sus hijos

Otros

- Llaves de la casa y del coche
- Medicamentos, gafas,...
- Listín telefónico, tarjetas telefónicas
- Fotografías de la familia
- Juguetes para los niños
- Cambio de ropa para usted y sus hijos
- Artículos de su mascota.