

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO

Los planes de seguridad pueden ayudarle a anticipar los peligros a los que se puede enfrentar. Así como los agresores continuamente cambian sus tácticas de poder y control, su plan de seguridad debe ser una herramienta adaptable que permita aumentar la seguridad de su situación, la cual cambia constantemente.

► CUÁNDO UTILIZAR UN PLAN DE SEGURIDAD

Los planes de seguridad se pueden elaborar para diferentes situaciones: para hacer frente a una emergencia, como cuando usted está en peligro de un ataque físico o cuando la agresión ya ha ocurrido, para continuar viviendo o saliendo con una pareja que la ha maltratado, o para auto protegerse después de haber terminado una relación con una pareja abusiva.

► UTILICE LO QUE YA SABE

Si usted es una mujer que ha sido maltratada, probablemente sabe más acerca de planificar su seguridad y evaluar los riesgos de lo que se imagina. Mantener una relación de pareja con una persona abusiva (y sobrevivir), requiere mucha habilidad e ingenio. Cada vez que usted hace o dice algo para protegerse a sí misma o a sus hijos, usted está evaluando el riesgo y estableciendo un plan de seguridad. Lo hace todo el tiempo, pero no siempre es un proceso realizado de manera consciente.

► PIÉNSELO BIEN

Puede ser una estrategia útil evaluar los riesgos y diseñar planes de seguridad de una forma más intencional. Si usted está actualmente con su pareja o bien ha terminado la relación, y si usted elige utilizar los servicios disponibles o involucrar a la policía, hay ciertas cosas útiles que debe tener en cuenta en la planificación de su seguridad futura.

► SEA CONSCIENTE DE LOS PELIGROS

Si usted está planeando dejar a su pareja o si ya lo ha dejado, sea consciente de que los agresores suelen intensificar su violencia durante los momentos de separación, lo que aumenta el riesgo de que usted sufra daños, incluso lesiones graves y que pueden poner en riesgo su vida. La elaboración de un plan de seguridad tras la separación puede ayudarle a reducir los riesgos para usted y sus hijos.

► EVALÚE SUS OPCIONES

Sólo usted puede juzgar con quién es seguro hablar acerca de su situación y a quién pedirle ayuda. A veces, las personas que no tienen buena información acerca de la violencia doméstica responden a las mujeres que han sido abusadas en maneras que no son útiles a pesar de sus buenas intenciones. Por otro lado, es posible que se sienta cómoda pidiendo la ayuda de alguien conocido. Es su decisión. Lo importante es que usted identifique a todas las personas que podrían estar dispuestas y en condiciones de ayudarle. Haga una lista de sus números de teléfono y añádala a su plan de seguridad para que pueda consultarla con facilidad.

► PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

Usted no tiene que esperar a que ocurra una emergencia para pedir ayuda. De hecho, es una buena idea hablar con personas que pueden ayudarle antes de que haya una crisis. Averigüe qué están dispuestos y son capaces de hacer. De esta manera, usted sabrá de antemano si tiene un lugar para quedarse, una fuente de ayuda financiera o una persona que puede guardar copias de papeles importantes.

► REDUZCA EL RIESGO

Ninguna mujer tiene el control sobre la violencia de su pareja, pero las mujeres pueden encontrar y encuentran maneras de reducir su riesgo de daño. El siguiente plan de seguridad es una herramienta que le ayudará a identificar y evaluar sus opciones, y a crear un plan personalizado para reducir el riesgo cuando se enfrente a la amenaza de daño o a un daño real. Use lo que considere relevante o cámbielo para reflejar su situación particular. **Su plan de seguridad no tiene que estar por escrito (sobre todo si usted teme que su agresor lo encuentre), pero quizás prefiera escribirlo.** No hay manera correcta o incorrecta de desarrollar un plan de seguridad. Hágalo a su manera, y revíselo periódicamente para hacer los cambios necesarios.

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO (CONTINUACIÓN)

▶ SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE VIOLENTO

- Usaré mi juicio e intuición. Si pienso que mi pareja me va a herir, voy a tratar de ir a un lugar donde corra menos riesgo, como _____. (A menudo el baño, el garaje, la cocina, las áreas cercanas a armas o habitaciones sin salida al exterior son los lugares más peligrosos).
- Si la situación es grave, puedo darle a mi pareja lo que quiere para tratar de calmarlo. Tengo el derecho de protegerme a mí misma hasta que mis hijos/yo estemos fuera de peligro.

▶ SEGURIDAD EN CASO DE QUEDARSE

- Yo puedo decirle a _____ sobre la violencia y pedirles que llamen a la policía si escuchan ruidos provenientes de mi casa.
- Yo puedo enseñar a mis hijos a usar el teléfono o marcar el 911 para comunicarse con el departamento de policía o de bomberos y/o cómo ponerse en contacto con un vecino de confianza para pedir ayuda. Me aseguraré de que mis hijos sepan nuestra dirección.
- Si tengo un teléfono programable, puedo programar números de emergencia.
- Voy a usar _____ como palabra clave con mis hijos o mis amigos para que llamen a pedir ayuda si es necesario.
- Si tengo que dejar mi casa, voy a ir a _____. Si no puedo ir allá, puedo ir a _____.
- El número del programa de Violencia Doméstica es _____. Puedo llamar a ese número o a la línea gratuita nacional al (800) 799-SAFE para recibir ayuda.

▶ SEGURIDAD EN CASO DE IRSE

Prepararse para salir

- Voy a llamar a un programa de violencia doméstica para que me ayuden a hacer mis planes. El número de teléfono del programa más cercano es _____.
- Le dejaré dinero y un juego extra de llaves a _____ para que pueda salir rápidamente.
- Le dejaré ropa extra a _____.
- Puedo abrir un apartado de correos para que mi correo personal y recibos (tarjetas de crédito, teléfono celular, etc.) sean enviados allí.

- Pediré a _____ y a _____ para ver quién podría dejar que me quede con ellos o prestarme algo de dinero.
- Puedo aumentar mi independencia abriendo una cuenta bancaria y obteniendo tarjetas de crédito en mi nombre, tomando clases o formación laboral, y/o obteniendo copias de todos los papeles y documentos importantes que podría necesitar y guardar con _____.
- Puedo practicar mi plan de escape y, si es apropiado, lo practicaré con mis hijos.
- Si no es seguro hablar abiertamente, usaré _____ como palabra clave o señal para que mis hijos noten que nos vamos, o para que mi familia o amigos sepan que nosotros estamos en camino.
- Puedo tener mi cartera y las llaves del carro listos y ponerlos en _____ para poder salir rápidamente.

▶ LOS ARTÍCULOS A LLEVAR EN CASO DE IRSE

Los siguientes artículos pueden ser útiles si decide irse, pero recuerde que casi todos estos artículos son reemplazables.

- Mi identificación
- Mi acta de nacimiento y las de mis hijos
- Mi tarjeta del seguro social y las de mis hijos
- Registro escolar y de vacunación
- Dinero, chequeras, libretas de ahorros, tarjetas de cajero automático
- Tarjetas de crédito
- Medicación y suministros médicos
- Llaves (casa, carro, trabajo)
- Licencia de conducir, registro de matriculación del carro
- Los papeles del seguro
- Identificaciones de asistencia pública/tarjetas del Medicaid
- Pasaportes, tarjetas de registro de extranjero, permisos de trabajo
- Documentos de divorcio o separación
- Contrato de arrendamiento o escritura de la casa
- Libro de pago de la hipoteca o del carro
- Juguetes para niños, mantas de seguridad, animales de peluche
- Objetos de valor sentimental, fotos
- Mi plan de seguridad personalizado (si está por escrito)

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO (CONTINUACIÓN)

► SEGURIDAD EN EL HOGAR

Si mi pareja y yo ya no vivimos juntos

- Puedo cambiar o preguntarle al arrendador que cambie las cerraduras de las puertas y ventanas.
- Puedo cambiar o preguntarle al arrendador que cambie las puertas de madera por otras de metal.
- Puedo instalar o preguntarle al arrendador que instale sistemas de seguridad, incluyendo cerraduras adicionales, barras en las ventanas, postes para acuñar contra las puertas, etc.
- Puedo comprar escaleras de cuerda para escapar por las ventanas del segundo piso.
- Puedo instalar detectores de humo y colocar extintores en cada piso de la casa.
- Puedo mostrarle al administrador de la propiedad y/o vecinos de confianza una foto de mi pareja y pedirles que notifiquen a la policía si lo ven cerca de mi casa.

► SEGURIDAD EN EL TRABAJO

- Puedo informar a mi jefe, al supervisor de seguridad y al programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés), si existe, sobre mi situación. El número de la oficina de EAP es _____.
- Puedo pedir filtrar mis llamadas y visitas al trabajo.
- Al salir del trabajo, puedo _____.
- Si hay problemas al ir o volver del trabajo, puedo _____.

► SEGURIDAD EN PÚBLICO O SI ME SIENTO ACECHADA

- Si creo que estoy en peligro inminente, voy a buscar un lugar seguro para mí (comisaría de policía, residencias de familiares o amigos, refugios para víctimas de violencia doméstica, iglesias locales, áreas públicas, etc.).
- Puedo documentar las acciones de mi pareja y guardar este documento en un lugar seguro. Puedo incluir fotos de la propiedad destruida/vandalismo, mensajes de voz grabados en el contestadora automática, cartas/notas, etc.
- Puedo cambiar mis costumbres: evitar las tiendas, los restaurantes, los bancos, las visitas al médico, las lavanderías de autoservicio y otros lugares donde mi pareja puede encontrarme basándose en mi horario cotidiano.
- Puedo hablar con _____ y con _____ acerca de la situación y darles una

foto o una descripción de mi pareja y de todos los vehículos posibles que pueda conducir. Puedo pedirles que llamen a la policía si creen que mis hijos o yo estamos en peligro.

- Cuando esté fuera de la casa, voy a tratar de no viajar sola y mantenerme en áreas públicas.

► CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN

- Voy a guardar mi Orden de Protección _____ (Llévela siempre con usted o téngala cerca).
- Voy a dar copias de mi Orden de Protección a la policía local o al alguacil y a los departamentos de las ciudades en las que visito a amigos y familiares.
- Voy a entregarle copias a mi empleador, a mi consejero espiritual, a mi mejor amigo/a, a la escuela de mis hijos, a la guardería y a _____.
- Si mi pareja destruye mi orden o si la pierdo, puedo conseguir otra copia de la corte que la emitió.
- Si mi pareja viola la Orden de Protección, puedo llamar a la policía y denunciar lo que ha hecho, contactar a mi abogado, llamar a mi ayudante del programa de violencia doméstica, y/o avisar al tribunal de la violación de la Orden de Protección.
- Puedo llamar a un programa de violencia doméstica si tengo preguntas acerca de cómo ejecutar una orden o si tengo problemas para conseguir que se cumpla.

► PROTEGER A MIS HIJOS

- Puedo enseñar a mis hijos estrategias de seguridad adecuadas a su nivel de desarrollo.
- Puedo enseñar a mis niños cómo hacer una llamada por cobrar a mí si están preocupados por su seguridad.
- Puedo enseñar a mis hijos cómo usar el teléfono o llamar al 911 para ponerse en contacto con la policía y el departamento de bomberos y cómo ponerse en contacto con un vecino de confianza para pedir ayuda. Me aseguraré de que sepan nuestra dirección.
- Puedo decirles a los cuidadores de mis hijos quién tiene permiso para recogerlos y asegurarme de que saben cómo reconocer a las personas que pueden recogerlos.
- Voy a dar a las personas que cuidan a mis hijos copias de las órdenes de custodia y de protección, así como los números de emergencia.

PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO (CONTINUACIÓN)

► SEGURIDAD Y TECNOLOGÍA

- Cada día hay avances en la tecnología. Puedo pedirle a alguien familiarizado con la tecnología o con la violencia doméstica sobre las maneras en que mi pareja puede monitorearme.
- Voy a usar una computadora a la que mi pareja no tenga acceso cuando busque ayuda, un nuevo lugar para vivir, etc. Puede ser lo más seguro para utilizar una computadora de una biblioteca pública, cibercafé, centro comunitario o _____.
- Puedo pedirles a mis amigos y familiares que tengan cuidado a la hora de dar mi dirección de correo electrónico, y que usen una copia oculta cuando me copien un correo electrónico.
- Cuando hago o recibo llamadas privadas, no voy a usar un celular que comparte con mi pareja, porque mi pareja también puede tener acceso a los registros de facturación de celulares y de llamadas, y puede haber configurado mi teléfono de manera que pueda localizar mi paradero. Mi refugio local de violencia doméstica puede tener un teléfono celular donado que pueda usar.
- Voy a preguntar a los sistemas judiciales, oficina de correos y otros órganos del gobierno cómo protegen o publican mis registros y solicitar que sellen o restrinjan el acceso a mis archivos para proteger mi seguridad.

► MI SALUD EMOCIONAL

- Si me siento deprimida, sola o confundida, puedo llamar a _____ o a la línea directa de violencia doméstica.
- Si yo dejé a mi pareja y estoy pensando en volver, voy a llamar a _____ o pasar tiempo con _____ antes de tomar una decisión.
- Puedo asistir a grupos de apoyo, talleres o clases en el programa local de violencia doméstica o _____ para que pueda construir un sistema de apoyo, adquirir habilidades u obtener información.
- Voy a ver cómo y cuándo tomo alcohol o consumo otras sustancias. Si voy a beber o consumir otras drogas, lo haré en un lugar donde haya personas están comprometidas con mi seguridad.

► GUARDE SU PLAN EN UN LUGAR SEGURO

Sólo usted puede decidir si es seguro tener un plan de seguridad por escrito. Si decide guardar un plan de seguridad por escrito, asegúrese que pueda encontrar un lugar donde guardarlo para

que su pareja no pueda encontrarlo; tal vez pueda pedirle a un amigo que le guarde una copia. Si es seguro o no para tener el plan por escrito, todavía es importante que hace un plan.

► ¿QUÉ PUEDE HACER UN PROGRAMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA POR MÍ?

Los programas locales de violencia doméstica son un recurso vital, ya que ofrecen asistencia gratuita y confidencial a las mujeres víctimas de la violencia doméstica y a sus hijos. Proporcionan servicios de seguridad de emergencia tales como la vivienda y líneas de teléfono directas para atender crisis 24 horas al día. **Pero usted no tiene que quedarse en un refugio para obtener ayuda de un programa.** La mayoría también ofrecen una gama completa de servicios no residenciales a las mujeres que han sido maltratadas. Los defensores del programa de violencia doméstica tienen información precisa sobre la violencia doméstica y experiencia en la prestación de asistencia a las mujeres que han sido maltratadas y a sus hijos. Entienden la justicia penal, los tribunales de familia y los sistemas de servicios sociales, y están familiarizados con otros recursos comunitarios que pueden ser útiles para usted.

Además de darle buena información, los defensores a menudo pueden acompañarle a los tribunales, a la comisaría de policía o a las oficinas de servicios sociales. Le pueden proporcionar apoyo práctico y emocional. Contar con la ayuda de alguien que tiene experiencia en trabajar con sobrevivientes de violencia doméstica y que sabe cómo trabajar con los diferentes sistemas puede facilitar mucho las cosas para usted.

LA LÍNEA NACIONAL DE VIOLENCIA DOMÉSTICA 800-799-SAFE (7233)

Línea gratuita intervención en caso de crisis las 24 horas y referencia a programas de violencia doméstica en su área.

Este plan de seguridad personalizado se adaptó de unos desarrollados por "AWARE" en St. Louis, la Oficina del la Fiscalía Local de San Diego, El Centro de Nacional para Recursos para las Víctimas de Crímenes de Acoso y el proyecto "Red de Seguridad," de la Red Nacional para Terminar con la Violencia Doméstica.