

Nombre _____

Fecha _____

PLAN DE SEGURIDAD

SEGURIDAD EN EL HOGAR

No siempre se puede evitar los incidentes violentos, pero sí se puede tomar estrategias para aumentar su seguridad y la de sus hijos.

1. Dibuje un plano de su vivienda (casa, departamento, casa móvil, etc.), ilustrando también la ubicación del jardín, las casas vecinas, las calles y callejuelas.

a.) Considere el plano e imagínese como si estuviera dentro de la casa. Ud. siente que se va a estallar una pelea. Piense en qué parte de la casa sería más segura. Acuérdesse de las salidas por las cuales se podría escapar en caso de emergencia, las ventanas tanto como las puertas.

¿Cuáles son las razones por qué _____ sería el sitio más seguro dentro de la casa si se estallase una pelea?

¿Cuál sitio sería el más peligroso? ¿Por qué?

b.) Considere la ubicación de las casas vecinas y la calle. Si Ud. saliera corriendo de la casa, ¿A dónde se iría? ¿Hay un vecino que sepa ayudarla? Si se le ocurre de noche, ¿hay alguna gasolinera de 24-horas a donde se puede llegar para llamar a la policía?

Otras consideraciones:

- Ud. puede pedir al vecino/a que le llame a la policía si se nota que hay pelea en su casa.
- Es buena idea tener una palabra “clave,” un código que se puede usar para avisar a alguien que llame a la policía. Esta podría ser _____.
*Piense en cómo se puede implementar su palabra clave
- ¿Cómo puede Ud. enseñarles a sus niños qué hacer si se estalla la violencia en casa?
 - a. Cómo reconocer la violencia
 - b. A quién llamar
 - c. A dónde irse

Una palabra clave se puede usar entre Ud. y sus hijos o con una persona de confianza. El uso de la palabra les avisaría que algo grave sucedió y va a suceder, y que se debería ir por ayuda.

- Ud. conoce mejor que nadie su situación. *Utilice su instinto y juicio.* Si la situación se vuelve peligrosa, considere darle a su compañero lo que quiere en el momento para calmarle. Mientras tanto, Ud. puede prepararse para dejarlo con seguridad.

LA SEGURIDAD AL DEJAR UNA RELACIÓN ABUSIVA

Hay muchas cosas que se deberían considerar cuando deje su relación para que su salida sea lo más seguro posible.

1. Haga una lista de todas las cosas que puedan ser importantes para llevarse

Sugerencias:

Identificación personal
Licencia de manejar
Actas de nacimiento
Tarjeta de Seguro Social
Dinero (efectivo, tarjeta de crédito, cheques)
Llaves de todo
Títulos del auto o propiedades
Contratos de renta
Registros de la escuela y de vacunación
Medicamentos
Permiso de trabajo/Mica/pasaporte
Todo documento de matrimonio o divorcio
Agenda de direcciones y contactos
Pertenencias especiales
Juguetes de los niños
Fotos

2. ¿Dónde puede Ud. dejar esas cosas para que las tenga cuando se vaya de la casa?
3. ¿Qué puede Ud. hacer para incrementar su **auto-dependencia**, y así mejor prepararse para dejar su pareja?
Considere *Lo económico:*

Lo emocional:

Lo práctico:

Comunicaciones:

4. ¿A dónde se puede quedar (y con sus hijos) por un tiempo y hasta que Ud. logre establecerse en su vida independiente? ¿Cómo se llega a quedar allí?

** El refugio es siempre una opción. El número en Albuquerque es: **247-4219**
en Rio Rancho: **896-4869**

***** *Revise bien su plan de irse cada rato, arreglándolo para que esté siempre conforme con los cambios de su situación actual.*

LA PROTECCIÓN LEGAL

Si Ud. ha sido víctima de un incidente de abuso, y le tiene miedo a su pareja, puede adquirir una *Orden de Protección* mandada por la corte.

La *Orden de Protección* manda que su pareja:

1. no se le acerque
2. no le amenace
3. no le llame ni le contacte de otra manera
...y otras provisiones durante un periodo de tiempo usualmente determinado por el juez

Para adquirirla:

1. Irse en persona a la Corte Municipal en el 400 Lomas Blvd., Albuquerque, New Mexico (841-6737), segundo piso, División de la Violencia Doméstica.
2. No se le olvide llevar cédula de identificación vigente para el notario.
3. Llene el formulario que se lo pide y entréguelo a la recepcionista.
4. Espere hasta que un juez lo apruebe y lo firme.
5. **PIDE A SU TRABAJADOR(A) QUE LE AYUDE**—aproveche el apoyo de la comunidad.

Con la Orden:

1. Tenga siempre una copia consigo.
2. Entregue una copia a los encargados de la guardería o la escuelita para que sepan que su pareja no puede recoger a los niños.
2. Piense en a quién más Ud. puede pasar una copia de la orden:

* Si su pareja viola la orden de protección, marque a la policía inmediatamente al **242-COPS**, o al **911** en caso de emergencia.

También se puede levantar una petición en la corte que alegue la infracción.

Acuérdese que con la orden, su pareja no debe acercársele, amenazarle o contactarle de ninguna manera.

*****Usted *tampoco* debería tener tal contacto con su pareja*****

LA SEGURIDAD EN SU PROPIA CASA

Si su pareja sabe donde vive, piense en las medidas que se pueden tomar para aumentar su seguridad.

- a. Las entradas y ventanas de la casa
- b. Salidas de emergencia
- c. Comunicaciones**
- d. Vigilancia
- e. Aparatos de Seguridad
 1. Detectores de humo
 2. Sistema de seguridad (alarmas)
 3. Luces con sensores de movimiento

** Acuérdesse que para que no se publique su número de teléfono y dirección en el directorio de la ciudad, hay que pedirlo a la compañía Quest.

--Su dirección, sin embargo, no se da por los teléfonos celulares.

- ¿Qué se necesitaría hacer para que Usted se sienta completamente segura en su casa?

LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO Y EN LOS LUGARES PÚBLICOS

Hágase cuenta de lo importante que es hacerles saber a las personas en su alrededor del peligro que se le amenaza a Ud.

1. ¿A quién en su lugar de empleo puede Ud. avisar del peligro?
2. Haga un plan para que alguien le acompañe cuando salga de su trabajo.

Sugerencias:

1. Estacionese en un sitio bien iluminado
2. Tenga sus llaves en la mano al irse a su auto.
3. Estacionese cerca de la entrada
4. Avise a sus compañeros y gerentes del trabajo que no acepten llamadas ni visitas de su pareja/ ex –pareja.
5. Entréguele a sus compañeros y gerentes de trabajo una copia de su Orden de Protección.

Lugares Públicos

Piense bien cuales serían sus mejores opciones si su pareja le agrediera en:

- a. Los Lugares Públicos
- b. El Baile
- c. El auto (manejaando):
- d. Las vías rutinarias
- e. (imagínese otras situaciones)

Sugerencias:

1. Considere todos los lugares que se encuentran en su rutina; el banco, el supermercado, la iglesia, la carnicería, los parques y los bailes.
*Busque una manera de cambiar esa rutina para reducir la posibilidad de que Ud. se tope con su pareja o ex –pareja.
2. Considere las armas defensivas que Ud. tiene. Si le agrede en un lugar público, Ud. puede
 1. hacer un escándalo con gritos, pitos, y otros ruidos.
 2. pide la protección de los en su alrededor
 3. Váyase a un lugar público
 4. Si está en su auto, mantenga las puertas y ventanas cerradas.
 5. Llame a la policía si tiene celular

LA SEGURIDAD Y LA SALUD EMOCIONAL

Su estado emocional será de inmensa importancia para aumentar su seguridad. Haga un plan con prácticas para aliviar el estrés y sentirse bien de sí misma en general.

1. ¿Cuales son las actividades y pasatiempos que a Ud. más le gustan?
2. ¿Cómo puede Ud. incrementar su participación en ellas?
3. ¿Qué puede Ud. hacer para superar los bajones y momentos más difíciles? (*leer, meditar, hacer ejercicio, decirse a sí misma cosas bonitas, etc...*)
4. ¿Con quién puede Ud. hablar en esos momentos?
5. Si Ud. no tiene con quien hablar, ¿cuáles son las maneras en que se puede conocer a otra gente?
6. Considere las opciones de la terapia individual y en grupo para buscar apoyo.