

[Insertar el logotipo de la agencia]

Plan de seguridad personalizado

La violencia familiar nunca sucede por culpa del sobreviviente. Sin embargo, la seguridad puede ser una preocupación para los sobrevivientes de violencia familiar, y las siguientes preguntas e indicaciones son los pasos que puede elegir a la hora de aumentar su seguridad en diferentes situaciones. Puede elegir conservar una copia de este documento para que lo ayude a recordar los pasos de seguridad que ha elaborado; sin embargo, también es recomendable que la conserve en un lugar seguro donde su pareja no pueda encontrarla. Si su pareja descubre esta información, cree un nuevo plan de seguridad.

Pasos de seguridad durante un incidente violento

Elegir ahora las medidas que tomaría si algo le sucediera podría ayudarlo a tomar decisiones más rápidas cuando llegue el momento.

Si cree que va a haber una discusión o un incidente violento, ¿cuál sería el lugar más seguro para ir (una habitación con una puerta o ventana hacia el exterior)?

Si necesita salir del lugar, puede resultarle útil pensar en lo siguiente:

- ¿Cuál es la manera más segura de salir (qué puerta, ventana, escalera, etc. específicamente)?

Puede resultarle útil pensar con anticipación de qué manera salir de cada habitación. Tenga en cuenta lo siguiente:

- ¿A dónde iría?
- Si no puede ir allí, ¿a qué otro lugar podría ir?
-
- ¿En qué lugar colocaría sus llaves y billetera para poder encontrarlos?
-
- ¿Qué les diría a sus hijos que hagan?

Otras cuestiones que debe tener en cuenta:

- ¿Tiene algún vecino o persona de confianza con quien pueda hablar para que llame a la policía? ¿De qué modo podría alertar a esa persona (llamada, mensaje de texto, si escucha ruidos sospechosos)?

- ¿Tiene alguna palabra en código que pueda usar con sus hijos, familia o amigos para que sepan que deben pedir ayuda?
-
- **Usted conoce mejor a su pareja y puede juzgar por sí mismo la situación.** Si la situación es muy grave, siga sus instintos para controlarla de la mejor manera.

Cómo prepararse para irse

Si decide abandonar a su pareja, es fundamental que lo planifique y se prepare. Por lo general, las parejas abusadoras se comportan con mayor violencia si creen que sus parejas van a abandonarlas.

- ¿Hay alguna persona o lugar, además de su vivienda, a quien o donde pueda dejar algo de dinero, un juego de llaves adicional, ropa adicional y copias de documentos importantes?
-
- ¿Puede abrir una cuenta bancaria por separado para aumentar su independencia?
- ¿Puede obtener un teléfono celular prepago o alternativo para hacer llamadas telefónicas sin que su pareja lo sepa?
- ¿A quién puede pedir alojamiento cuando se vaya?
- ¿Algún otro paso necesario?
- Es de gran ayuda revisar y practicar este plan con frecuencia y, si corresponde, practicarlo con sus hijos.
- Si es seguro, conserve un diario/registro de todos los incidentes violentos y anote las fechas, los eventos y las amenazas hechas (incluidas las que se hacen por Internet o por mensaje de texto y llamada telefónica).
- Haga capturas de pantalla o reenvíe las amenazas hechas en redes sociales o por mensajes, correos electrónicos, mensajes de voz, etc. a una cuenta segura o a alguien en quien confíe.
- A continuación, se incluyen algunos elementos que puede llevar consigo cuando se vaya o que puede dejarle a una persona de confianza:

<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono celular/tableta • Tarjeta de identificación • Certificados de nacimiento de usted y de sus hijos • Tarjetas del Seguro Social • Expedientes escolares 	<ul style="list-style-type: none"> • Expedientes médicos • Título y registro de automóvil • Tarjetas de crédito/débito • Contrato de alquiler/renta o títulos de propiedad • Permisos laborales
--	--

- Pasaporte
- Documentos del seguro
- Joyas
- Medicamentos
- Documentos financieros
- Artículos de valor sentimental
- _____
- _____

Cómo mantenerse seguro después de abandonar a su pareja

Si va a abandonar a su pareja abusadora, hay pasos que puede seguir para aumentar su seguridad. Algunos podrían funcionar bien para usted y otros no. Piense en otros factores específicos respecto de su ubicación y situación que lo ayuden a mantenerse más seguro.

- Cambiar las cerraduras
- Cambiar las contraseñas de todas las cuentas y redes sociales
- Apagar el GPS en todos los dispositivos
- Asegurarse de que todas las ventanas estén protegidas
- Tener un sistema de iluminación externo con sensores de movimiento
- Instalar un sistema de seguridad
- Si es posible, puede entregarle al personal de seguridad de su lugar de trabajo una fotografía del abusador
- Vaya a otras tiendas o lugares públicos (cafeterías, restaurantes, etc.) que no suele frecuentar
- Hable con un defensor sobre cómo puede mantener la confidencialidad de su dirección, incluso puede inscribirse en un Programa de confidencialidad de direcciones (Address Confidentiality Program), si es necesario
- Otros pasos que puede seguir:

Cómo proteger la seguridad de sus hijos

En ocasiones, es importante limitar quiénes tienen permiso para recoger a sus hijos, incluida su pareja. En algunos casos, esto podría requerir una orden judicial. Si corresponde, puede informar acerca de los permisos para recoger a sus hijos a las siguientes personas:

- Escuela o maestro: _____
- Personal de guardería o niñera: _____
- Lugar de culto: _____
- Otro: _____

Otras cuestiones que debe tener en cuenta sobre la seguridad y sus hijos:

- Según corresponda, enséñele a sus hijos cuándo y cómo llamar al 911.
- Puede planificar con sus hijos cuándo y cómo abandonar un lugar si se agrava la violencia, o bien, a qué parte de la residencia pueden ir si sienten temor.
- Si le preocupa que su pareja descubra dónde está ubicado actualmente, hable con un defensor sobre cómo evitar que la escuela o el lugar de actividades de sus hijos publiquen información personal o fotografías de sus hijos.
- ¿Hay algún lugar seguro donde puedan reunirse para el régimen de visitas o intercambio?:
-
- En ocasiones, los abusadores usan planes telefónicos familiares o teléfonos de regalo para los niños como una forma de rastrear su paradero. ¿De qué modo puede revisar los regalos o hablar con sus hijos al respecto?:

Cómo mantenerse seguro con una orden de restricción

Los abusadores pueden obedecer las órdenes de restricción, pero nunca nadie puede estar seguro de quiénes obedecerán y quiénes no. Si se muda a otro condado de Texas, puede registrar su Orden de restricción en ese condado y ante las autoridades locales de aplicación de la ley. Si le preocupa que deba incluir su información de dirección junto con la presentación de su Orden de restricción, hable con el Secretario del tribunal o con un defensor para saber cómo evitarlo. A continuación, se incluyen algunos pasos que puede seguir para ayudar a que se ejecute una Orden de restricción:

- Puede conservar una copia de su Orden de restricción en los siguientes lugares, así como llevarla consigo en todo momento:
-
- Asegúrese de que su Orden de restricción la haya emitido el secretario judicial del condado o del distrito y, además, asegúrese de conocer el proceso sobre cómo obtener una copia certificada en caso de que sea necesario. Su dirección y número de teléfono es:
- Puede presentar su Orden de restricción ante las autoridades locales de aplicación de la ley de la ciudad o del condado donde trabaja y reside, así como en los lugares que suele frecuentar. Sus nombres y números de teléfono son:
-
- Puede informar a su empleador, amigos íntimos, autoridades escolares de sus hijos y otros, que tiene una Orden de restricción vigente y puede entregarles copias si es necesario.
- El programa local de violencia familiar puede servir de ayuda si surgen problemas con su Orden de restricción. Su número es
- Si su pareja no cumple esta Orden de restricción, llame a la policía para denunciar dicho incumplimiento, comuníquese con su abogado y defensor y documente todos los incumplimientos.

- Si las autoridades de aplicación de la ley no sirven de ayuda, puede comunicarse con su defensor o abogado para presentar un reclamo. El nombre y el número de teléfono de mi defensor o abogado son los siguientes:

Cómo proteger su seguridad emocional

La experiencia de ser víctima de abuso sexual o verbal es generalmente agotadora, alarmante y emocionalmente desgastante. El proceso de empezar una nueva vida independiente conlleva *mucha energía y requiere mucha valentía*. A continuación, se incluyen algunas opciones que pueden ayudarlo en momentos difíciles:

- Cuando deba comunicarse con su pareja en persona o por teléfono, para sentirse mejor, puede hacer lo siguiente antes o después:
- Si siente angustia, puede hacer lo siguiente:
- Recuerde cuáles son los aspectos en los que se destaca y una frase que puede usar para eso es la siguiente:
- Cree un lugar donde pueda estar tranquilo:
- Algo que puede decirse a sí mismo cada vez que sienta que otras personas intentan controlarlo, maltratarlo o abusar de usted:
- Otras cosas que lo hagan sentirse más fuerte:

Cómo entender su seguridad con la tecnología

- Algunas cuestiones que debe tener en cuenta sobre su teléfono celular:
 - ¿Sabe cómo apagar el GPS de su teléfono?
 - ¿Tiene un plan familiar compartido con el que su pareja pueda rastrearlo(a) o monitorear a quién llama?
 - ¿Sería más seguro que tenga un teléfono celular alternativo o prepago por separado?
 - ¿Sabe cómo verificar su lista de aplicaciones para asegurarse de que no se haya descargado nada en su teléfono?
 - Otras maneras de aumentar la seguridad en su teléfono celular:

- Algunas cuestiones que debe tener en cuenta sobre su seguridad en Internet:
 - ¿Puede crear una cuenta de correo electrónico privada?
 - ¿Sería seguro que cambie las contraseñas de su cuenta que conoce el abusador?
 - ¿Hay alguna computadora pública o la de un amigo de confianza que pueda utilizar si teme que se están monitoreando sus actividades en Internet?
 - ¿Sabe cómo borrar el historial de su computadora y cómo eso puede ser poco seguro en ciertas situaciones?
 - Si está tratando de que su pareja no sepa cuál es su ubicación, intente buscar su nombre en Google para ver si el lugar donde se encuentra es fácil de encontrar. Tenga en cuenta no buscar su nombre en Google con frecuencia.
 - Otras maneras de aumentar la seguridad en su computadora o cuentas en Internet:
 - (En nnedv.org/resources/safetynetdocs.html, encontrará disponibles otras maneras de planificar la seguridad con la tecnología)

Otras estrategias para sentirse más seguro(a):

Números de teléfono que debe recordar:

- Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica: **1-800-799-SAFE (7233)**
- Programa de violencia familiar: _____
- Asesor/defensor: _____
- Departamento de policía: _____
- Servicios para víctimas: _____
- Mi lugar de trabajo: _____
- Abogado: _____
- Escuela/guardería: _____
- Médico/proveedor de atención médica: _____
- Amigos: _____
- Familiares: _____
- Otros: _____