

Plan de seguridad personalizado

La violencia familiar nunca es culpa de la persona sobreviviente. La seguridad puede ser una preocupación para quienes han sobrevivido a ella, y las siguientes preguntas y sugerencias le ofrecen estrategias para aumentar su seguridad en distintas situaciones.

Considere conservar una copia de este documento para ayudarle a recordar los pasos de seguridad que usted ha definido, pero tenga cuidado de guardarlo en un lugar seguro donde su pareja no tenga la posibilidad de encontrarlo. Si su pareja llega a conocer esta información, elabore un nuevo plan de seguridad.

Seguridad durante un incidente violento

Elegir ahora las acciones que usted tomaría si ocurre algo, puede ayudarle a tomar decisiones más rápidas en el momento.

Pregunt a	Si cree que va a haber una discusión o un incidente violento, ¿a qué lugar puede trasladarse usted que sea más seguro (una habitación con una puerta o con una ventana hacia el exterior)?	Respu esta
Pregunt a	Piense con anticipación en cómo salir de cada habitación. ¿Cuál es la forma más segura de salir (específicamente por cuál puerta, ventana, escalera, etc.)?	Respu esta
Pregunt a	Si usted necesita salir, ¿a dónde se iría?	Respu esta
Pregunt a	Si no puede ir allí, ¿a dónde más podría ir?	Respu esta
Pregunt a	¿Dónde puede guardar sus llaves y su billetera para que usted pueda encontrarlas?	Respu esta
Pregunt a	¿Qué podría usted decirles a sus hijos sobre lo que ellos deben hacer?	Respu esta
Pregunt a	¿Hay algún vecino o persona de confianza con quien usted pueda hablar sobre llamar a la policía? ¿Cómo los alertaría usted (mediante una llamada o mensaje de texto, si ellos escuchan ruidos sospechosos)?	Respu esta
Pregunt a	¿Hay alguna palabra clave que usted pueda usar con sus hijos, familiares o amistades, para que sepan que deben pedir ayuda?	Respu esta

Recuerde: Usted conoce mejor a su pareja y puede evaluar la situación. Si es muy grave, confíe en sus instintos sobre cómo calmar la situación.

Seguridad al prepararse para salir

Si usted decide dejar a su pareja, la planificación y la preparación pueden ser cruciales. Las parejas abusivas con demasiada frecuencia intensifican su comportamiento violento si creen que su pareja va a dejar la relación.

**Pregunt
a**

¿Tiene alguna persona o lugar, además de su casa, donde usted pueda dejar algo de dinero, un juego adicional de llaves, ropa extra y copias de documentos importantes?

**Respu
esta**

**Pregunt
a**

¿Puede abrir una cuenta bancaria separada para aumentar su independencia?

**Respu
esta**

**Pregunt
a**

¿Puede conseguir un teléfono celular alternativo o prepago para realizar llamadas sin que su pareja lo sepa?

**Respu
esta**

**Pregunt
a**

¿Con quién puede hablar sobre quedarse en casa de esa persona cuando usted decida salir?

**Respu
esta**

**Pregunt
a**

¿Cuáles son otros pasos que usted puede tomar cuando se esté preparando para salir?

**Respu
esta**

Artículos que debe considerar llevar consigo o dejar con una persona de confianza:

- Teléfono celular o tabletas.
- Documento de identidad.
- Actas (certificados) de nacimiento suyas y de sus hijos.
- Tarjetas del Seguro Social.
- Registros escolares.
- Registros médicos.
- Título y matrícula del vehículo.
- Tarjetas de crédito y débito.
- Contrato de arrendamiento o escrituras.
- Permisos de trabajo.
- Pasaporte.
- Pólizas de seguro.
- Joyas.
- Medicamentos.
- Documentos financieros.
- Objetos sentimentales.
- _____
- _____
- _____

Revise y practique su plan de seguridad con frecuencia y, si es apropiado, practíquelo con sus hijos. Si es seguro, lleve un diario o registro de todos los incidentes violentos, anotando las fechas, los eventos y las amenazas recibidas, incluyendo aquellas hechas en línea o por mensajes de texto y llamadas telefónicas. Tome capturas de pantalla o reenvíe cualquier publicación o mensaje amenazante en redes sociales, correos electrónicos, mensajes de voz, etc., a una cuenta segura o a alguien de en quien usted confíe.

Mantener la seguridad después de salir

Si usted vive lejos de su pareja abusiva, hay medidas que puede tomar para aumentar su seguridad. Algunas pueden funcionar bien para usted y otras no. Piense en otros factores específicos de su ubicación y situación que le ayuden a mantener su seguridad.

Considere las siguientes formas de aumentar su seguridad:

- Cambiar las cerraduras.
- Cambiar las contraseñas de todas las cuentas y redes sociales.
- Desactivar el GPS en todos los dispositivos.
- Asegurarse de que todas las ventanas estén seguras.
- Tener un sistema de iluminación exterior con sensores de movimiento.
- Instalar un sistema de seguridad.
- Si está disponible, proporcionarle a su personal de seguridad en el trabajo una foto de su abusador.
- Cambiar los lugares donde compra o los espacios públicos (cafeterías, restaurantes, etc.) que usted visita con frecuencia.
- Hablar con un defensor sobre cómo mantener su dirección confidencial, incluyendo la inscripción en el Programa de Confidencialidad de Direcciones, si es necesario.

Pregunt
a

¿Qué otras medidas puede tomar para mantenerse a salvo después de haberse ido?

Respu
esta

Protección de la seguridad de sus hijos

A veces es importante restringir quién tiene permiso para recoger a sus hijos, incluyendo a su pareja. Esto puede requerir una orden judicial en algunos casos. Si corresponde, puede informar a las siguientes personas sobre el permiso de recogida:

- La escuela y/o el docente.
- Personal de guardería y/o niñera.
- Lugar de culto.
- Otro: _____

Otras cosas a considerar sobre la seguridad y sus hijos:

- Según corresponda, enséñeles a sus hijos cuándo y cómo llamar al 911.
- Usted puede planificar con sus hijos cuándo y cómo irse si la violencia aumenta, o que ellos puedan ir a un lugar específico de la casa si sienten miedo.
- Si le preocupa que su pareja encuentre su ubicación actual, hable con un defensor sobre cómo proteger la escuela de sus hijos o el lugar donde realizan actividades, para evitar que se publiquen datos personales o se compartan fotos de sus hijos.

Pregunt
a

¿Dónde puede reunirse para realizar visitas o intercambios que se sientan seguros?

Respu
esta

Pregunt
a

A veces, las personas abusivas utilizan planes familiares de telefonía o regalos para los hijos como una forma de rastrear su ubicación. ¿Cómo puede revisar los regalos o hablar con sus hijos sobre este tema?

Respu
esta

Mantener la seguridad con una orden de protección

Las personas abusivas pueden obedecer las órdenes de protección, pero nunca se puede tener la seguridad de cuál de las partes la obedecerá y cuál no. A continuación se presentan algunas medidas que usted puede tomar para ayudar con el cumplimiento de la orden de protección.

Preguntas

Mantenga una copia de su orden de protección consigo en todo momento. ¿Dónde hay otros lugares donde usted pueda guardar copias?

Respuestas

Asegúrese de que su orden de protección esté presentada ante el secretario del distrito o del condado, y de que usted conozca el proceso para obtener una copia certificada si es necesario. Si se muda a un condado diferente en Texas, usted puede registrar su orden de protección en ese condado y ante las autoridades locales. Si le preocupa registrar su orden de protección con información sobre su dirección, hable con el secretario del tribunal o con un defensor sobre cómo evitarlo.

Usted puede entregarle su orden de protección a las autoridades locales en la ciudad o condado donde trabaja, vive, o los lugares que visita con frecuencia.

Puede informar a su empleador, amistades cercanas, escuelas de sus hijos y otras personas, que tiene una orden de protección vigente, y puede entregarles copias si es necesario.

El programa local de atención a la violencia familiar le puede ayudar si surgen problemas con su orden de protección.



Secretaría del distrito o del condado





Autoridades locales



- Empleador
- Amigos cercanos
- Escuelas de los niños
- Otros _____



Programa local de atención a la violencia familiar

Si su pareja viola la orden de protección, llame a la policía para reportar la violación, comuníquese con su abogado y defensor, y documente todas las violaciones.

Si las autoridades no le brindan ayuda, usted puede comunicarse con su defensor o abogado para presentar una queja.



Mi defensor



Mi abogado

Protección de su seguridad emocional

La experiencia de sufrir abuso físico y/o verbal es agotadora, aterradora y emocionalmente desgastante. El proceso de construir una nueva vida para usted requiere mucha energía y un valor extraordinario. Escriba algunas opciones que puedan ayudarle durante este difícil momento.

Pregunt
a

Quando usted tenga que comunicarse con su pareja en persona o por teléfono, ¿qué cosas positivas puede hacer antes o después para sentirse mejor?

Respu
esta

Pregunt
a

¿Qué puede hacer si se siente molesta?

Respu
esta

Pregunt
a

¿Qué frase puede usar para recordarse a sí misma todas sus fortalezas?

Respu
esta

Pregunt
a

¿Cómo puede crear un espacio de paz para usted misma?

Respu
esta

Pregunt
a

¿Cuál es una cosa que usted puede decirse a sí misma cuando sienta que otras personas intentan ejercer control o abusar de usted?

Respu
esta

Pregunt
a

¿Qué otras cosas hacen que usted se sienta más fuerte?

Respu
esta

Comprensión de su seguridad tecnológica

Algunas cosas que debe considerar sobre los teléfonos celulares:

- ¿Sabe cómo desactivar el GPS en su teléfono?
- ¿Tiene un plan familiar compartido en el que su pareja podría rastrearla o monitorear a quién llama?
- ¿Es más seguro para usted tener un teléfono alternativo o prepago?
- ¿Sabe cómo revisar su lista de aplicaciones para asegurarse de que no se haya descargado algo en su teléfono?

Pregunt
a

¿Cuáles son algunas otras formas de aumentar la seguridad con su teléfono celular?

Respu
esta

Algunas cosas que debe considerar sobre la seguridad en línea:

- ¿Puede crear una cuenta de correo electrónico privada?
- ¿Es seguro para usted cambiar las contraseñas de las cuentas que su abusador conoce?
- ¿Hay una computadora pública o una computadora de una persona de confianza que usted pueda usar si le preocupa que sus actividades en línea estén siendo monitoreadas?
- ¿Sabe cómo eliminar el historial en su computadora y cómo eso puede ser inseguro en ciertas situaciones?
- Si usted está tratando de mantener su ubicación confidencial frente a su pareja, intente buscar su nombre en Google para ver si su ubicación se encuentra fácilmente. Tenga en cuenta que no debe buscar su nombre con frecuencia en Google.

Pregunt
a

¿Cuáles son otras formas de aumentar la seguridad con su computadora y/o cuentas en línea?

Respu
esta

Otras estrategias para sentirse más segura

Números de teléfono para recordar



Línea Nacional contra la Violencia Doméstica
800-799-SAFE (7233) (SAFE: a salvo)



Programa de atención a la violencia familiar



Consejero / Defensor



Departamento de policía local



Servicios para las víctimas



Su lugar de trabajo



Abogado



Escuela / Guardería



Médico / Proveedor de atención médica



Hospital local



Amigo



Amigo



Miembro de la familia



Miembro de la familia



Otros



Otros
