

Nombre: _____

Fecha: _____

Días de revisar: _____

PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

Los pasos siguientes representan mi plan para aumentar mi seguridad y anticipar la posibilidad de violencia domestica. Aunque se que no tengo control sobre la violencia de mi pareja, se que puedo elijar como responder a el/ella, y como mejor poner a mis hijos y a mi a salvo.

Paso 1: Seguridad durante un incidente violento. Víctimas no siempre pueden evitar incidentes violentos. En orden de aumentar su seguridad se pueden usar varias estrategias.

Puedo usar unas o todas las siguientes estrategias:

- A. Si decido irme, yo puedo _____
(Practique como llegar a salvo: Cuales puertas, ventanas, elevadores, huecos de escalera, o escalera de salvamento podría usar.)
- B. Puedo tener mi bolsa y llaves de carro listas y ponerlas en _____
_____ para poder salir rápidamente.
- C. Puedo informar a _____ de la violencia en mi familia y pedir que llamen a la policía si oyen ruidos sospechosos de mi casa.
- D. Podría enseñar a mis hijos como usar el teléfono para que puedan ponerse en contacto con la policía o los bomberos. (Tenga cuidado dando esta clase de responsabilidad a sus hijos.)
- E. Podrá usar _____ como mi clave con mis hijos o amigos para que puedan llamar a auxilio si es necesario.
- F. Si decido dejar mi hogar iré a _____
(Decida esto aunque no crea que valla a ver más incidentes.)

Si no puedo ir a esta localidad puedo ir a _____
_____ o _____.
- G. Puedo enseñarles esta medidas de seguridad a unos o todos mis hijos.
- H. Cuando anticipo un argumento, tratare de moverme a un espacio de menos riesgo como _____
(Trate de evitar argumentos en el baño, garaje, cocina, cercas de armas o cuartos sin puertas que abran afuera.)

- I. Usare mi juicio e intuición. Si la situación es seria, le podría dar a mi pareja lo que Quiera a para calmarlo. Tengo que protegerme hasta que salga de peligro.
- J. Puedo tomar clases de defensa propia. Puedo informarme de estas clases en el departamento de policía, o en las universidades locales.
- K. Puedo verificar con la compañía de telefona si el sistema de 911 esta funcionado. Puedo verificar si las agencias de emergencia saben las locaciones de mi hogar y de mi trabajo.

Paso 2: Segurita cuando preparándose para irse. Víctimas frecuentemente dejan la residencia que comparten con su pareja. Debiera tener un plan para aumentar su seguridad. Personas abusivas frecuentemente buscan vengarse de la pareja que quiere dejar la relación.

Puedo usar unas o todas las siguientes estrategias:

- A. Dejare dinero y llaves de repuesta con _____
Por si tengo que irme rápidamente.
- B. Guardare documentos importantes o llaves en _____
o _____. Si Tomando documentos originales causan sospecho de parte de mi pareja. Puedo hacer copias y pedir que una amiga las cuide o puedo poner las copias en una caja de deposito en el banco.
- C. Abriré una cuenta de banco. _____ para aumentar mi independia.
- D. Pediré un préstamo en el banco para establecer crédito.
- E. Pediré una carta de crédito en mi nombre para establecer crédito.
- F. Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia incluyen. ____

- G. El numero de teléfono del programa de violencia domestica es _____
Puedo pedir refugio llamando a este numero. Me memorizare este numero.
- H. Seré cuidadosa acerca de cualquier información que tenga de agencias de intervención de crisis, asilos, consejeros que trabajan con la violencia domestica (folletos, cartas de negocio etc.) en mi residencia. La pareja violenta se podría enojar si fuera a encontrar cualquier información que fuera a indicar que tengo un plan de irme. Mi pareja podría tratar de hacer que me quede o quizás quedar vengarse.
- I. Puedo cargar moneda suelta para hacer llamadas si es necesario. Entiendo que si uso mi carta de crédito de teléfono el siguiente mes mi pareja sabrá a donde llame después que me fui de mi hogar. Para estar segura usare monedas o el teléfono de mis amigas. Entiendo que es importante tener cuidado cuando uso un teléfono celular, estas llamadas pueden ser investigadas por mi pareja.

- J. Le preguntare _____ o _____. Si me permiten quedarme con ellas o si podrían prestarme dinero.
- K. Puedo dejar ropa con _____. Puedo Rentar un armario cerrado con llave en la estación de camiones, estación de trenes, o en el aeropuerto. También puedo buscar una parte donde puedo guardar mis cosas personales grandes.
- L. Revisarse mi plan de seguridad cada _____ en orden de dejar la residencia. _____ (con una amiga o defensora contra la violencia domestica) están de aquero conmigo para revisar mi plano de seguridad. Seré cuidosa si guardo mi plan de seguridad en mi hogar.
- M. Ensayare mi plan de escape, y si es propio, ensayare con mis hijos.
- N. Puedo empezar un camino de papel que documenta el abuso físico tomando fotografías de mis heridas y colectando observaciones escritas de los profesionales médicos que me han atendido. Puedo hablar con la gente que han visto el abuso físico en mi familia y preguntarles si me podrían ayudar si decido buscar ayuda de la corte de justicia. Entiendo que si decido buscar ayuda de la corte de justicia es muy importante comenzar un camino de papel especialmente si no e estado reportado el abuso físico a la policía.

Paso 3: Seguridad en mi hogar. Si mi pareja se marcha o es forzado a marcharse si tengo que buscar una locación nueva, puedo encontradme con preocupaciones de mi seguridad diferentes. Hay muchas cosas una puede hacer para aumentar su seguridad en su hogar. Es imposible hacer todo al mismo tiempo, pero métodos de seguridad pueden seré aumentos paso a paso.

Medida necesarias de seguridad:

- A. Puedo cambiar las chapas de las puertas y ventana tan pronto posible. La policía local puede inspeccionar mi hogar para determinar si esta segura.
- B. Puedo cambiar puertas de madera y poner puertas de acero o metal.
- C. Puedo instalar sistema de seguridad, barras en las ventanas o sistema electrónicos. Puedo comprar cadados para mis ventanas que cuestan muy poco. Alarmas baratas que hacen ruido cuando la puerta se abre se pueden colgar en las puertas de mi hogar, estas alarmas se pueden conseguir en tiendas electrónicas.
- D. Puedo comprar una escalera de cuera para escapar de ventanas en el segundo piso.
- E. Puedo instalar detectores y comprar un extintor de fuego para cada piso de mi casa o apartamento.
- F. Puedo instalar un sistema de luces automáticas afuera de mi casa que prenden cuando alguien pasa cerca de mi casa.
- G. También puedo informar a _____ (vecinos),

- _____ (amigos),
que mi pareja no vive conmigo y si lo ven cerca de mi casa que llamen a la
policía.
- H. Buscara un cerrajero que me pueda hacer llaves nuevas para mi coche.
 - I. Puedo usar mi teléfono celular o teléfono de coche para mi seguridad cuando viajen fuera de mi casa. Puedo llamar a negocios de teléfonos celulares y preguntar cuanto cuesta el servicio básico.
 - J. Puedo llevar mi teléfono celular conmigo cuando salgo de mi hogar o de mi coche. También puedo cargar mi teléfono conmigo cuando voy a recoger mi correspondencia, camino a mi perro o cuando contesto mi puerta.
 - K. Puedo comprar una maquina que conteste mis llamadas para saber quien me ha llamado. También puedo grabar mis conversaciones con mi pareja que me ha abusado. Puedo comprar estas maquinas en una tienda electrónica. Puedo usar el servicio que ofrece la compañía del teléfono que identifica la persona que ha hecho, llamadas a mi numero de teléfono para asistir a la policía si tengo que poner cargos contra mi pareja.
 - L. Consultare a un abogado para saber cuales son mis derechos para mantenerme segura en mi hogar. Puedo conseguir una orden de protección, puedo informarme de mis derechos por si mi pareja quiebra las condiciones de su libertad bajo palabra o libertad vigilada,

Paso 4: Seguridad con orden de protección. Muchos abusadores obedecen las ordenes de protección, aunque nunca se puede estar segura. Debe de reconocer que puede pedir que la policía y la corte encorchen mi orden de protección.

Pasos para la enforcacion de mi orden de protección:

- A. Guardare mi orden de protección en _____
(Siempre tenga la orden cerca de usted, si cambia bolsas, la orden es la primera cosa que debería echar. Tenga una copia cerca de la puerta, en el trabajo, en su coche.)
- B. Le informare al departamento de la policía en mi comunidad de mi orden de protección. Adicional mente le daré mi orden de protección a los departamentos de policía en la comunidad donde trabajo y donde visito a mis amigas y familia. (Este segura de archivar su orden de proteccion apropiadamente.)
- C. Para seguridad adicional, si visito otros condados en Texas, puedo archivar mi orden de protección con la policía. Mi orden de protección me protege en todos los condados de Texas. Archivare mi orden de protección en los condados siguientes _____, _____, y _____.
(Comprobare si estas agencias tienen una copia de mi orden de protección que puedan esforzar.)

- D. Puedo ponerme en contacto con las agencias locales de violencia o el coordinador de asistencia a víctimas en la oficina del abogado acusador si no entiendo B o C o si tengo problemas con mi orden de protección.
- E. Le informare a mi jefe, ministro, amigas y _____ y _____ que tengo una orden de protección. Quiero darles copias de mi orden de protección.
- F. Si mi pareja destruye mi orden de protección, puedo ordenar una copia de la casa de justicia llendo a la oficina del oficinista del condado o distrito.
- G. Si mi pareja viola mi protección puedo llamar a la policía para reportarlo, mi abogado, mi defensor de violencia y la casa de justicia.
- H. Si la policía no me ayuda puedo ponerme en contacto con mi defensor contra violencia domestica, el abogado acusador del condado, el coordinador de asistencia a víctimas del condado, o mi abogado para hacer una queja contra la policía. Puedo reportar cualquier violación. Estaré segura que cada incidente sea documentado.
- I. Podría también hacer una queja criminal privada con el juez del distrito el condado donde ocurrió la violación de mi orden de protección o con el abogado del distrito. Puedo cargar a mi pareja con la violación de mi protección y todo el crimen que haya cometido en contra de mi protección. Si necesito ayuda para hacer esto puedo pedir ayuda a mi defensor contra la violencia domestica o el coordinador de asistencia a víctimas del condado.

Paso 5: Seguridad en el trabajo y entre el público. Cada mujer tiene que decidir si va a informar a sus amigas de sus problemas domesticas y quizás de la continuación de estos problemas. Amigas y familia pueden ayudar a proteger a la mujer. Cada mujer debe considerar cuidadosamente cuales personas podrían ayudarle.

Podrán hacer unas o todas estas cosas:

- A. Podría informar a mi jefe y a los supervisados de seguridad en mi trabajo y _____.
- B. Podría preguntarle a _____ que me ayude a contestar Mis llamadas en el trabajo por si mi pareja llama.
- C. Cuando salga del trabajo, podría _____
- D. Me puedo poner de acuerdo con mi jefe de trabajo o supervisor para llegar y salir del trabajo a diferentes tiempos.
- E. Puedo obtener un teléfono celular o teléfono de coche para mi seguridad cuando viajen a mi trabajo.
- F. Si problemas ocurren mientras conduciendo a mi hogar, podría _____.

- G. Si me doy cuenta mi abusador me esta persiguiendo, puedo manejar a la estación de la policía y puedo pitar el pito de mi coche esta que alguien venga a mi asistencia. Si tengo un teléfono celular puedo llamar a la policía antes de llegar a la estación de la policía.
- H. Si uso transito publico, podría _____

- I. Podrá usar una abacería diferente, a centro comercial diferente, y también podría conducir mis negocios a diferentes horas.
- J. Podría usar un banco diferente y usar horas diferentes del que usaba cuando estaba con mi pareja. Puedo asegurarme de que banco que utilizo entienda que no quiero que la persona de quien estoy separada o divorciada acceso a mis cuentas.
- K. Puedo ponerme en contacto con todos los bancos o servicios de crédito de lo que esta pasando con mi familia para asegurar la seguridad de mi crédito.
- L. También puedo _____.
- M. Puedo tener una clave o signo para avisara mis amigos y familia para que vengan a mi haucillo cuando mi pareja me este amenazando o para que llamen a la policía para que me protejan.

Paso 6: Seguridad y el uso de alcohol o drogas. Muchas gentes usan drogas o alcohol. Mucho de este uso es ilegal. Los resultados legales del uso de drogas ilegales pueden se muy duras para la victima abusada, la relación de la victima con sus niños puede ser dañada, y puede poner la al desventaja en otras acciones legales con su pareja. Las victimas deben de considerar las consecuencias del uso de las drogas ilegales. El uso de drogas legales pueden afectar las consecuencias legales. El uso de drogas o alcohol reducen la capacidad de la victima para defenderse. Adicionalmente el uso de alcohol o drogas la da a la pareja que abusa una excusa para usar violencia. En el caso del uso de drogas la victima debe hacer planes especificos para asegurar su seguridad.

Si el abuso de alcohol o drogas ocurrió con mi pareja que me abuso, puedo aumentar mi seguridad así:

- A. Si voy a usar drogas o alcohol, lo iré a un lugar seguro y con gente que entiendo los riesgos de violencia.
- B. También puedo _____.
- C. Si mi pareja usa drogas o alcohol _____.
- D. También puedo _____.
- E. Para cuidar mis hijos podría _____
y _____.

Paso 7: Seguridad y mi salud emocional. La experiencia de abuso físico o mental es muy agotadora. El proceso de construir una vida nueva toma energía increíble y valor.

Para conservar mi energía emocional y recursos y abitar problemas emocionales puedo:

- A. Si me siento agotada y estoy lista para regresar a una relación probablemente abusiva puedo _____.
- B. Cuando tengo que comunicarme con mi pareja en persona o por telefona puedo _____.
- C. Puedo usar declaraciones como "si puedo" con mi misma para afirmar mi independencia.
- D. Puedo decirme a mi misma " _____ " Cuando siento que otros entran tratando de controlar o abusarme.
- E. Puedo leer _____ para ayudarme a que me sienta fuerte.
- F. Puedo llamar a _____ o _____ para tener Otros recursos de soporte.
- G. Otras cosas que puedo hacer para ayudarme a sentirme mas fuerte _____ y _____.
- H. Puedo atender grupos de apoyo en el programa de violencia domestica en la comunidad o _____ o _____ Para recibir apoyo y fortificar mis amistades con otras personas.
- I. Puedo hacer ejercicio o participar en clases de defensa propia pata tener mas confianza con la gente.
- J. Puedo continuar amistades nuevas o participar inactividades fuera de mi trabajo u hogar. Puedo regresar a la escuela o continuar mi educación.

Paso 8: Protegiendo a mis hijos. Si decido a la pareja que me abusa pueden ver cuestiones de seguridad para mis hijos. También entiendo que el deseo de mi pareja de ver a mis hijos puede ser porque quiere contacto conmigo.

Pasos de seguridad:

- A. Consultare a un abogado pala establecer la legal custodio de mis hijos y derechos de visitación que tenga mi pareja.
- B. Les daré una copia de mi orden de protección a la escuela de mis hijos o a la guardería, a la directora de las clases de domingo, y al programa en que participan mis hijos después de la escuela. Les diré como usar la orden para proteger a mis hijos (por ejemplo llamando a la policia).
- C. En el evento de que mi pareja se lleve a mis hijos les enseñare como llamar me o a mi (amiga, pariente, otra persona) por colecta en el teléfono. Siempre tendré

fotografías recientes y una copia de las guellas detéctales de cada uno de mis hijos. Puedo informarme si el departamento de policía puede tomar las guellas detéctales de mis hijos gratis.

- D. Les informare a los que cuidan a mis hijos quien tiene permiso de recogeros y que mi pareja no tiene permiso de recogerlos. Las personas que informare de mis deseos: _____(escuela),
_____(guardería),
_____(niñera tomada por horas),
_____(maestro particular),
_____(programas después de escuela),
_____(entrenador),
_____(otra),
_____(otra).
- E. Puedo usar una clave para proteger a mis hijos. Estaré segura de que mis hijos entienden que no deben de irse con alguien que no sepa la clave. Estaré segura que mis hijos entiendan que no deben dar la clave a ninguna persona. Puedo pedir que las profesores se mis hijos confirmen la clave y escriban la licencia de coche de la persona que valla a recoger a mis hijos a la escuela.
- F. Puedo llevar a mis hijos a clases de defensa propia que es apropiada para ellos o un programa que les alude a como actuar con gente que los arar sentirse incomodas como relaciones personales, figuras de autoridad, amigos o miembros de la familia.
- G. Si estoy incomoda con la idea de que mi pareja abusadora recoja a mis hijos en me hogar puedo sugerir un parte neutral y puedo llevar a una amiga para soporte.
- H. Si las visitas de mi pareja con mis hijos deben ser supervisadas puedo investigar programas que ofrecen servicios de supervisión como Kids Connection o Kids Exchange.
- I. Puedo ponerme de acuero con gente de confianza para que cuiden a mis hijos y de que respeten mis desiciones y no dejar que mi pareja los convenza para dejarlo que vea a mis hijos.
- J. Usare la ultimo pagina de este plan de segurita como guía para continuar la segurita de mis hijos.
- K. Otras cosas puedo a hacer para mis hijos incluye _____

Paso 9: Artículos importantes que puedo llevarme cuando me valla de mi residencia.

Cuando victimas dejan a sus parejas es muy importante llevarse ciertos artículos. Adicionalmente victimas pueden dejar copias de papeles importantes y ropa con amigas en el caso que la mujer tenga que irse de su residencia rápidamente. Artículos con asteriscos en la lista siguiente son muy importantes. Si ay tiempo, otros artículos se pueden llevar o guardados fuera de la residencia.

Estos artículos podrían ser puestos en una sola localidad Proxy tengo que irme rápidamente.

Cuando me valla me llevare:

- *Identificación
- *Certificados de nacimientos míos y de mis hijos
- *Carta de Seguro Social
- *Anotación de vacunaciones de escuela de mis hijos
- *Dinero
- *Talonnario de cheques, carta talonnario automático
- *Cartas de crédito
- *Llaves de carro/hogar/oficina
- *Licencia de manejar, registracion, y prueba de seguro del carro
- *Medicamento
- *Diarios
- Prueba de loque me haiga regreada el gobierno después de las tacaciones
- Lista de lo que debo o dinero que tengo en el banco
- Identificación de asistencia publica
- Carta verde, permiso de trabajo o pasaporta
- Papeles legales, por ejemplo divorcio, orden de protección u orden de custodia/visitación
- Anotación de historia medical
- Libros de banco
- Papeles de aseguransa
- Libro de direcciones
- Joyería
- Juguetes de sus niños
- Artículos de valor sentimental

Números de teléfono importantes:

- Departiente de policia – hogar _____
- Departiente de policia – escuela _____
- Departiente de policia – trabajo _____
- Programa de violencia domestica/refugio _____
- Línea de crisis _____
- Coordinador de asistencia a victimas del contado _____
- Oficina del abogado del distrito _____
- Departamento del alguacil _____
- National Domestic Violence Hotline 1-800-799-SAFE (7233)
- National Domestic Violence Hotline {TTY} 1-800-787-3224

Barbara Hart and Jane Stuehling, PCADV, 6400 Flank Drive, Suite 1300, Harrisburg, PA 17112, 1992
Adapted from "Personalized Safety Plan," Office of the City Attorney, San Diego, California, April, 1990
Revise by Diana Philip and Lisa Brune, Denton County Friends of the Family (Texas), April 2005; updated 2007

Plano De Seguridad Para Los Niños

Riesgos contra niños por parte de padre abusivo

Nombre de N°/Edad

Fecha de Plan

Tiempo que los riesgos son lo mas peligrosos

Nombre/Dirección/Teléfono de Pariente Protectorio

Nombre/Dirección/Teléfono de Pariente Abusivo

Sistemas de Comunidad para Proteger Niños:

Acción de sistema de la comunidad	Acciones Protectivas Tomadas	Acciones Problemáticas que Hay que Cambiar o Tienen que Cambiadas	Acciones Protectivas Adicionales Desdadas (Siguiera Tres)
Policía			
Escuela			
Iglesia			
Vecinos			
Corte			
Guardería			
Familia			
Servicios de Protección al Menor			
Líder de Actividades Después de Escuela			
Otra			
Otra			