

# Planificación de Seguridad



**Un plan personalizado para ayudarte a mantenerte más segura en situaciones de riesgo** —incluyendo la protección de cualquier niño, familiar o mascota que pueda verse afectado.

Para las personas sobrevivientes de abuso basado en el poder, un plan de seguridad puede incluir pasos para apoyar tu bienestar en cualquier etapa—ya sea que decidas quedarte, estés preparándote para irte, o ya hayas ido. **Un buen plan es flexible y se enfoca en lo que te parezca más seguro y realista.**

## EMERGENCIA

**Prepárate para situaciones peligrosas y sabe exactamente qué hacer si necesitas actuar rápidamente.**



- **Identifica las áreas más seguras de tu hogar.** Evita habitaciones con objetos que puedan usarse como armas o que no tengan salidas, como la cocina o el baño.
- **Establece un lugar seguro** al que puedas ir si necesitas salir de tu casa repentinamente (por ejemplo, la casa de un amigo, un refugio o un lugar público). **Practica las rutas de salida** para estar preparada en caso de crisis.
- **Lleva siempre contigo un teléfono cargado**, y memoriza o anota los números de teléfono importantes por si pierdes el acceso al dispositivo.
- **Elige una palabra o frase clave** para alertar a una persona de confianza (amigo o familiar) de que necesitas ayuda.
- **Prepara una bolsa de emergencia** con lo esencial para ti y cualquier niño o mascota: identificación, llaves, medicamentos, dinero, documentos legales, etc.
- Si hay **armas** de fuego en el hogar, intenta almacenarlas descargadas, bajo llave y separadas de la munición, si es posible.
- Si sufres **estrangulamiento o asfixia** —aunque sea brevemente— busca atención médica de inmediato.

## TECNOLOGÍA

**Protege tu privacidad, asegura tus dispositivos y mantén el control de tu vida digital.**



- **Usa contraseñas seguras** para tus cuentas y cámbialas regularmente. Activa la autenticación en dos pasos y utiliza respuestas a las preguntas de seguridad que no sean fáciles de adivinar.
- Revisa tus dispositivos en busca de **software espía o programas de rastreo**. Instala software de seguridad que pueda detectar y eliminar programas maliciosos.
- Considera instalar un **sistema de seguridad o cámaras**. Pueden disuadir el abuso y servir como documentación si es necesario.
- Ten precaución al **compartir tu ubicación**. Apaga los servicios de localización en tu teléfono y aplicaciones, y evita publicar tu ubicación en redes sociales.
- Protege tu privacidad. Si alguien tiene acceso o conoce el inicio de sesión de una **cuenta compartida o en la nube**, podría acceder a tus mensajes, fotos o archivos. Guarda la información sensible en un lugar cifrado.
- **Considera crear nuevos correos electrónicos**, números de teléfono o cuentas en redes sociales a las que solo tú tengas acceso.

## EMOCIONAL

**Encuentra formas de cuidarte, mantenerte centrada y acceder al apoyo cuando más lo necesitas.**



- **Construye una red de personas** de confianza—amigos, familiares o profesionales—que puedan acompañarte, brindarte apoyo o simplemente ofrecerte un espacio seguro para hablar.
- **Crea una rutina diaria** que te dé estructura y estabilidad, lo que puede ayudarte a reducir sentimientos de caos o imprevisibilidad.
- **Practica técnicas de arraigo** como la respiración profunda, la atención plena o escribir un diario para manejar el estrés y la ansiedad.
- **Mantente conectada** incluso cuando te sientas emocionalmente agotada. Acudir a alguien puede ayudarte a sentirte apoyada y menos sola.
- **Ten una lista de afirmaciones** o recordatorios positivos a los que puedas recurrir cuando te sientas abrumada (por ejemplo: “Soy fuerte”, “Merezco paz”).
- **Busca apoyo profesional** a través de consejería o un grupo de apoyo. Muchas organizaciones ofrecen servicios gratuitos o de bajo costo.
- **Celebra las pequeñas victorias:** cada paso que das hacia la sanación y la seguridad importa, por más pequeño que parezca.

## LEGAL

**Protege tu seguridad antes, durante y después de cualquier proceso legal.**



- Haz lo posible por **documentar incidentes o amenazas** siempre que sea seguro hacerlo. Esto puede incluir guardar mensajes de texto, mensajes de voz, capturas de pantalla o tomar notas con fechas y detalles.
- **Pregunta a familiares o amistades si alguien puede acompañarte al tribunal.** Tu organización local contra la violencia familiar también podría contar con un defensor legal que te acompañe.
- Informa a tu abogado(a) o defensor(a) sobre cualquier **preocupación de seguridad** para que puedan solicitar salas de espera separadas, audiencias virtuales o escoltas de seguridad en el tribunal.
- **Guarda copias de cualquier orden** o documento legal en un lugar seguro y protegido. Considera dejar una copia con alguien de confianza.
- Ten en cuenta que muchos documentos judiciales en Texas son públicos; **pregunta si es posible proteger información sensible.**