

## Seguridad si Vives en una Casa Donde Violencia Puede Ocurred

- Decide y planea donde te irías si tienes que dejar tu hogar (incluso si no crees que tendrías que hacerlo).
- Practica cómo salir de tu casa de forma segura. Identifica qué puertas, ventanas, ascensores o escaleras son mejores.
- Ten una maleta lista y déjala en la casa de un familiar o amigo para que puedas salir rápidamente. Usa la lista de cosas importantes en este folleto para decidir lo que necesitas llevar contigo.
- Identifica a uno o más de tus vecinos con quienes puedas hablar sobre la violencia y pídeles que llamen a la policía si escuchan disturbios que vengan de tu casa.
- Inventa una palabra clave para usar con tus hijos, familiares o vecinos cuando necesites la policía.
- Si piensas que un incidente de violencia física va a ocurrir, metete en un cuarto donde haya acceso a una salida y/o un teléfono. Aléjate de cualquier cuarto sin puertas/ventanas o cuartos donde hay artículos que pueden ser usados como armas, como la cocina o el garaje.
- Usa juicio. Si la situación es peligrosa, haz lo necesario para mantenerte seguro(a). Esto puede significar el darle al abusador(a) lo que él/ella desea, para que se calme.
- Si es necesario, llama al "911" o a la policía local.

## Seguridad Si Planeas Irte

- Abre una cuenta de ahorros y/o una tarjeta de crédito en tu nombre.
- Deja dinero, llaves extras, copias de documentos importantes, y ropa con alguien de confianza para que puedas salir rápidamente.
- Elige a alguien con quién puedas quedarte o que te pueda prestar dinero si lo necesitas.
- Guarda el número de la línea de crisis de 24 horas en un lugar seguro, y contacta a tu programa local de violencia domestica/asalto sexual en cuanto a obtener un teléfono celular de 911 para emergencias.
- Revisa tu plan de seguridad con frecuencia y piensa en la forma más segura de dejar a tu abusador(a).

## Seguridad si Vives Solo(a)

- Cambia las cerraduras de las puertas y compra cerraduras nuevas y dispositivos de seguridad para las ventanas.
- Habla de un plan de seguridad con tus hijos para cuando no estés con ellos.
- Déjale saber a la escuela de tus hijos o a la niñera, quien tiene permiso de recoger a tus hijos.
- Notifica a tus vecinos y a tu propietario que tu pareja ya no vive contigo y que deben llamar a la policía si lo/la ven cerca de tu residencia.
- No coloques tu correspondencia en un buzón abierto donde el/la abusador(a) podría tomarla. Si tienes un buzón de correo con cerraduras, cambia las cerraduras.

## Números Importantes

Los programas de la coalición de Nebraska de violencia doméstica y de asalto sexual proporcionan acceso a seguridad y refugios a través de todo el estado. Para localizar el programa más cercano a usted, visite

[nebraskacoalition.org](http://nebraskacoalition.org)

Línea Nacional de Violencia Doméstica

1-800-799-7233

Línea Nacional de Asalto Sexual

1-800-656-4673

### Otros numeros importantes:

Policia: 911 or \_\_\_\_\_

Sheriff: \_\_\_\_\_

Corte de Distrito: \_\_\_\_\_

Abogado del Condado: \_\_\_\_\_

Testigo de Victimas: \_\_\_\_\_

Libertad condicional: \_\_\_\_\_

Mi Abogado: \_\_\_\_\_

My Veterinario: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_



# Plan Personal de Seguridad

Una lista de información para vivir libre de la violencia del compañero intimo



**NEBRASKA COALITION**  
TO END SEXUAL AND DOMESTIC VIOLENCE

**402-476-6256**

**[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)**

Este proyecto se apoyo por medio de la Donación No. 2012 G991540 otorgada por la Administration on Children, Youth and Families, Family and Youth Services Bureau, U.S. Department of Health and Human Services. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las de autor(es) y no reflejan necesariamente las visiones de U.S. Department of Health and Human Services.

## Seguridad con un Orden de Protección

- Guarda una copia de la orden de protección contigo. Dale una copia a un amigo de confianza, a un miembro de tu familia, o a un clérigo. Guarda una copia en la guantera de tu coche.
- Llama a la policía si su abusador(a) se presenta, te llama, manda mensaje de texto, o de otra manera te contacta o si pide a otra persona que te contacte.
- Informa a tu familia, amigos, vecinos, tu lugar de empleo, la escuela, y/o agencias de servicio en cuanto a la orden de protección.
- Si piensas que ya no necesitas la orden de protección o que la orden de protección ha disminuido tu seguridad, pídele a la corte que la retire. Quizás quieras hablar con la intercesora de tu programa local antes de hacerlo.

## Seguridad en Público o en el Trabajo

- Dile a tus compañeros, jefe, o al personal de seguridad de tu oficina o edificio, de tu situación. Proporcionales una foto del abusador si es posible. Usa una palabra clave para comunicar que necesitas ayuda.
- Procura tener un contestador o usa una máquina que identifique llamadas si es posible, o que tus compañeros de trabajo identifiquen tus llamadas si es posible.
- Haz un plan de seguridad para cuando salgas del trabajo. Pide que alguien te acompañe a tu coche o al autobús, y que espere contigo hasta que te sientas segura. Cambia tus rutas de camino a casa si es posible.
- Cambia tu rutina. Visita diferentes supermercados, negocios y bancos.
- Abre cuentas nuevas de correo electrónico. Elige un nombre que es diferente de tu nombre real. No abras ni compruebes esta cuenta nueva en tu hogar, en caso de que sea supervisada.

## Seguridad mientras Utilizas Tecnología

- No cierres tus otras cuentas; esto puede aumentar riesgos a tu seguridad.
- Si el/la abusador(a) te manda mensajes amenazadores en tu cuenta de correo electrónico, mensajes de texto, guárdalos y imprímelos. Estos mensajes pueden ser usados como pruebas de acoso continuado.
- Es prácticamente imposible borrar las páginas que visitaste en tu computadora. De hecho, el tratar de borrar la historia, podría dar a conocer al abusador(a) de tus planes. Trata de usar una computadora más segura en la biblioteca, en un centro social o en cualquier otro lugar público.
- Protege tu correo electrónico y las contraseñas de tu buzón de voz. Cámbialos con frecuencia.
- Ten cuidado al usar teléfonos celulares. La factura podría revelar a quien has estado llamando. También, llama a tu proveedor telefónico o comprueba si el servicio de ubicación está activado en tu teléfono. Si lo es, esté al tanto de que el/la abusador(a) podría localizarte en cualquier momento. Cambia la configuración a "solo emergencias."
- No des tu número de seguro social o otra información privada a menos que sea absolutamente necesario.

## Seguridad después de un Asalto

- Decide si necesitas ir al hospital o a un proveedor de servicios médicos para tratamiento o para un examen de asalto sexual si has sido violada. Puede que también quieras ser examinada por infecciones transmitidas sexualmente o el embarazo.
- Considera si deseas reportar lo que sucedido. Ten en mente que los hospitales y médicos tienen que llamar a la policía si creen que ha ocurrido un crimen.
- Comunícate con un programa de violencia doméstica/asalto sexual y pregunta si alguien puede acompañarte al médico y/o a la policía.

## Seguridad para tus Mascotas

### Si te quedas en casa...

- Manten provisiones de emergencia para tu mascota si el/la abusador(a) retiene dinero de ti.
- Manten el número de teléfono de la clínica veterinaria de 24 horas de emergencia más cercana. Quizás también puedan ayudar sociedades humanitarias locales.
- Establece la propiedad de tu mascota creando un rastro de papeles. Por ejemplo, obtén una licencia de tu mascota, pide que un veterinario ponga los expedientes de tu mascota en tu nombre y guarda una copia de ellos.

### Si estás planeando irte...

- Obtén el nombre de un albergue de emergencia seguro para tu mascota.
- Ten una bolsa lista que incluya la comida de tu mascota, medicina, documentos de propiedad, expedientes médicos, cuerda, juguetes y su cama.

### Si ya te fuiste...

- Manten a tu mascota dentro de la casa la mayoría del tiempo y no lo dejes afuera solo.
- Elige rutas y tiempos seguros para pasear a tu mascota y si es posible no lo pasees solo(a).
- Explícale a tu veterinario o a la perrera la importancia del secreto absoluto sobre tu localización o la de tu mascota.

**Encuentre la Agencia de Violencia Doméstica/Agresión Sexual más cercana en el sitio: [Nebraskacoalition.org](http://Nebraskacoalition.org)**

## Lista de Cosas Importantes Para Llevar Cuando te Vayas:

### Identificación:

- Permiso de conducir o otra forma de identificación
- Actas de Nacimiento
- Tarjetas de Seguro Social
- Permiso para trabajar/VISA o Pasaportes

### Financiero:

- Dinero y/o tarjetas de crédito/debito
- Libros de Banco y libros de cheque
- Documentación de asistencia pública
- Documentos de Impuestos - tres años anterior
- Talones de pago de ti y tu abusador(a)
- Información de préstamos

### Otros Documentos Importantes:

- Tu orden de protección
- El contrato, acuerdo de arrendamientos o escritura de la casa
- Título del coche, registro y papeles de aseguranza
- Documentos de seguro médico y de vida
- Expedientes médicos / vacunas de ti y tus hijos
- Documentos de divorcio y custodia

### Otras Cosas

- Llaves de la casa y del coche
- Medicamentos, anteojos, audífonos
- Tarjeta telefónica, celular de emergencia
- Fotografías de la familia
- Juguetes para los niños
- Cambio de ropa para ti y tus hijos
- Cosas para su mascota
- Información de contacto de familia y amigos