



Plan de Seguridad

Este plan contiene sugerencias para adoptar medidas de seguridad. Seguir estas sugerencias no es una garantía de que estarás a salvo, pero aplicarlas a tu situación podría mejorar tu nivel de seguridad en una relación abusiva. Tú puedes elaborar un plan de seguridad más específico y detallado con un abogado especializado en violencia doméstica de tu localidad.

Medidas De Seguridad Si Vives con un Agresor

- Si hay armas en tu casa: esconde pistolas, municiones, cuchillos y cualquier otra arma, si esto no implica poner más en riesgo tu seguridad. De no ser posible, trata de que estén inaccesibles.
- Analiza tu casa: Identifica las áreas por las que es más sencillo escapar y donde no haya armas potenciales. Trata de dirigirte a esas áreas cuando se presente una discusión. Evita ir a lugares como la cocina donde hay cuchillos y otras armas potenciales o el baño que tiene superficies duras y que, generalmente, sólo tiene una salida.
- Trata de tener un teléfono al alcance todo el tiempo. Considera ocultar un teléfono celular prepagado para utilizarlo en una emergencia.
- Ten una palabra clave que conozcan tus amigos y familiares para avisarles que necesitas ayudas.
- Si un incidente violento parece inminente, confía en tu criterio. A veces es mejor irse o a veces es mejor calmar al agresor.
- Acostúmbrate a estacionar tu auto en reversa y a que siempre tenga gasolina. Deja la puerta del conductor sin seguro y mantén las demás con el seguro puesto. Ten una copia de la llave de tu auto oculta en el mismo.
- Si no puedes escapar:
 - Trata de dirigirte hacia las áreas seguras de tu casa.
 - Protégete poniéndote en posición fetal y cúbrete la cara y la cabeza con las manos.

Medidas de Seguridad si te Estás Preparando para Dejar al Agresor

- Toma en cuenta que los teléfonos celulares pueden tener sistemas de localización GPS. Si es posible, consigue un nuevo teléfono y un nuevo plan de servicio cuando te vayas y deshazte del anterior.
- Considera que huir de un agresor puede ser el momento más peligroso para ti.
- Trata de ahorrar dinero, aunque sean pequeñas cantidades. Abre tu propia cuenta de ahorros o de cheques. Utiliza la dirección de una amiga de confianza o un familiar cuando abras la cuenta.
- Ten contigo una lista de los teléfonos importantes.
- Ten preparada una bolsa con tus cosas. Ocúltala en tu casa o, si es posible, déjala con una amiga, un familiar o en el trabajo.
- Documentos y artículos que debes llevar:
 - Actas de nacimiento y de matrimonio.
 - Identificaciones y tarjetas del seguro social.
 - Llaves.
 - Documentos escolares y médicos.
 - Pasaporte, permisos de residencia y de trabajo.

- Orden de protección, papeles de divorcio, órdenes de custodia.
- Papeles del banco y tarjetas de crédito.
- Medicamentos.
- Llama a la institución contra la violencia doméstica de tu localidad para investigar qué tipo de ayuda te puede ofrecer. En una emergencia, primero llama al 911.

Después de Dejar al Agresor

- Si cuentas con una orden de protección, siempre lleva contigo una copia. Ten copias en tu trabajo, en tu auto y en tu casa. Llama a la policía y notifícale cuando la orden de protección haya sido violada.
- Considera comentarle tu situación a tus amigos, vecinos y compañeros de trabajo y diles cómo pueden ayudarte a protegerte.
- Trata de tener un teléfono celular y prográmalo para marcar el 911.
- Cambia tus actividades regulares. Trata de no frecuentar los mismos almacenes y establecimientos a los que ibas con tu agresor.
- Si te vas a mudar:
 - Considera hablar al programa de albergues de tu localidad para informarte sobre los albergues temporales o sobre otros servicios con los que podrías contar.
 - Si necesitas ocultar tu nueva dirección, considera recurrir a un programa de ubicación confidencial.
- Si te vas a quedar en tu casa:
 - Cambia las cerraduras o instala puertas más seguras.
 - Si es necesario llevarle al agresor tus hijos para que los vea, que sea en un lugar neutral y seguro.
 - Si tu agresor va a tu casa, no tienes que dejarlo entrar. Mantén las puertas cerradas y con seguro y llama a la policía si intenta entrar.

Medidas De Seguridad Al Utilizar La Tecnología

- Toma en cuenta que la actividad de tu computadora se puede monitorear o consultar sin que tu lo sepas. No es posible borrar o eliminar de tu computadora todos los detalles de tus actividades en línea. Si ha estado monitoreándola, podría ser peligroso cambiar tus hábitos, como repentinamente borrar el historial de Internet, si no es algo que acostumbres hacer.
- Si crees que ha monitoreado la computadora de tu casa, ten cuidado en cómo la uses ya que el agresor podría sospechar. Puedes utilizarla para actividades no personales como consultar el clima o leer las noticias. Utiliza una computadora fuera de su alcance para consultar un plan de escape, buscar un nuevo empleo o departamento, comprar boletos de autobús o pedir ayuda.
- Abre una cuenta de correo electrónico gratuita y que el agresor no se entere. Sólo consúltala en computadoras públicas o que sean seguras (de bibliotecas, escuelas o de amigos)
- Si tienes teléfono celular, toma en cuenta que incluso las llamadas que son gratuitas seguro aparecerán en el recibo telefónico. Si tienes un plan compartido o consultas tu recibo por Internet, otras personas también pueden tener acceso a él. Has las llamadas a albergues, abogados u otros servicios confidenciales desde un teléfono público o un teléfono celular prepago.
- Llama al programa contra la violencia doméstica de tu localidad y pregunta por los programas de celulares gratuitos. Generalmente, estos teléfonos permiten marcar al 911.

Por favor llama a la Línea Nacional Sobre la Violencia Doméstica en servicio las 24 horas al 1-800-799-SAFE (7233) o al TTY 1-800-787-3224 para aclarar tus dudas y preguntas.