

[www.humanoptions.org](http://www.humanoptions.org) Este documento se desarrolló como complemento de la presentación IIRP 3/6/2020

## Recursos para la planificación de seguridad

---

En nombre de Human Options, le agradecemos su participación en el taller informativo de hoy. A continuación encontrará una lista de sitios web y recursos para ayudar a planificar la seguridad en casos de violencia doméstica. Tenga en cuenta que esta no es una lista completa, ya que hay muchos otros recursos, no dude en comunicarse con su agencia local de violencia doméstica para obtener más recursos y asistencia según sea necesario.

### En los Estados Unidos

*(Algunos sitios tienen información en español pero la mayoría incluyen información en inglés)*

**Domestic Violence Safety Planning Hotline** 1(800) 978-3600

*Línea telefónica para hacer un plan de seguridad.*

**The National Domestic Violence Hotline** 1(800) 799-7233(SAFE) 1(800) 787-3224 (TTY)

*Línea Nacional para la prevención de violencia doméstica*

- Apoyo para las mascotas: Sitio web del Instituto del bienestar animal: Proyecto y albergue para mascotas en situaciones de violencia doméstica. <https://www.thehotline.org/help/pets/>
- Seguridad tecnológica y de redes sociales  
<https://www.thehotline.org/help/tech-social-media-safety/>
- Tipos de planes de seguridad  
<https://www.thehotline.org/help/path-to-safety/#types>
- Consulte el chat en línea disponible en inglés y español 24/7/365 <https://www.thehotline.org/>

**Crime Survivors, Inc.** – Brinda apoyo y orientación a los sobrevivientes del crimen.

(844) 853-HOPE

(949) 872-7895

**Child Welfare Information Gateway/** Sitio web para el bienestar de los menores de edad.

Planificación de seguridad con víctimas de violencia doméstica y sus hijos

<https://www.childwelfare.gov/topics/systemwide/domviolence/casework-practice/safety-planning/>

**Safe Place** – Planificación de seguridad e información de violencia doméstica para personas con discapacidades [www.safeplace.org](http://www.safeplace.org) (512) 267-SAFE

### En México

Sitio web del Gobierno de México: Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra Las Mujeres <https://www.gob.mx/conavim/es>

10 organizaciones que brindan apoyo para mujeres y niños

<https://de10.com.mx/vivir-bien/10-organizaciones-que-brindan-apoyo-las-mujeres-mexicanas>

Las siguientes son algunas sugerencias que los clientes deben tener en cuenta al tratar con la seguridad contra la violencia en el hogar.

## 10 consejos para mantenerse a salvo

---

1. Encuentre un espacio seguro y tranquilo para sentarse y cree este Plan de seguridad.
2. Recluta aliados. Los aliados son personas que le ayudarán a planificar su seguridad e implementar su plan. Involucre a tantas personas como sea posible para apoyarle. Recuerde incluir uno de los siguientes:
  - Padre o adulto en quien confía
  - Amigo
  - Hermano o familiar
  - Profesor, entrenador, consejero, policía escolar, mentor, recursos humanos, Supervisor
3. Informe a los administradores de su escuela, maestro favorito y consejero que está en una relación poco saludable y que creó un Plan de seguridad. Entregue a cada uno una copia de su plan de seguridad.
4. Si no se siente seguro o durante una discusión, trate de evitar baños, cocinas y habitaciones sin salida. Intente ir a un lugar donde otros puedan escuchar la discusión.
5. Memorice números telefónicos importantes en caso de que su abusador destruya su teléfono.
6. Mantenga un registro de comportamiento alarmante o abusivo, guarde todos los correos de voz, correos electrónicos o mensajes de texto amenazantes. Envíalos a tu aliado, es posible que lo necesites más tarde como evidencia si las cosas se intensifican.
7. Elija un lugar seguro para ir en caso de que deba escapar (biblioteca, estación de policía, vestíbulo de la sala de emergencias, restaurante abierto las 24 horas). No vaya a la casa de una familia o amigos, esto puede ponerlos en peligro. Agregue la estación de policía o sheriff más cercana a su GPS para acceder fácilmente.
8. Crea una palabra clave que puedas enviar por mensaje de texto a tus aliados en cualquier momento. Esta palabra clave le dirá a tu aliado que estás en peligro y que deben llamar a la policía.
9. Hable con un defensor legal para obtener información sobre las órdenes de restricción. Estas órdenes pueden ayudarlo a mantenerse seguro al limitar el contacto entre usted y su abusador. Si tienes más de doce años, no necesitas el consentimiento de tus padres para solicitar una orden de restricción.
10. Este es el consejo más importante para recordar: evite estar solo con el abusador si siente que su vida corre peligro. Tu pareja abusiva quiere tomar este tiempo para prometerle que cambiar, culparle por el abuso, amenazarla (o), manipularla (o) o aprovecharse de usted.

Esto puede ser abrumador para usted, pero tenga en cuenta que no está solo, busque ayuda. Recuerde, no puede controlar el comportamiento de su abusador/a, solo puede controlar cómo usted reaccionará.

## Guía para un plan de seguridad

---

### EVALUACION DE LA SEGURIDAD

- A. ¿En qué ciudad vive / vivió antes de dejar a su pareja?
  - a. ¿Estaba viviendo con su pareja antes de ir? Si  No
- B. ¿Cuáles son / eran las ciudades que frecuentaba con su pareja?
- C. ¿Dónde trabaja su pareja? ¿Qué ciudad?
- D. ¿En qué ciudad(es) viven sus familiares y amistades?
- E. ¿En qué ciudad busca / buscaba servicios médicos / dentales / mentales?

## CONSIDERACIONES GENERALES DE LA SEGURIDAD

- A. Siempre esté al tanto de sus alrededores
- B. Mantenga su celular (cargado) con usted, si tiene uno
- C. Si en cualquier momento presiente que este perseguida/o, vaya al departamento de policía local
- D. Mantenga la confidencialidad de su dirección y/o programa (si es justo):
  - a. No comparta el nombre de la agencia que le esté ayudando.
  - b. No comparta el nombre de la ciudad en cual actualmente vive
  - c. No comparta la dirección del asilo en cual este actualmente
  - d. Si tiene que dar información, diga que “Yo estoy en dirección confidencial y dado a las reglas del programa no puedo dar detalles sobre mi local.”
- E. ¿Quién es mi contacto de emergencia? ¿Cuál es su número? ¿Bajo qué circunstancias quisiera que se le informara sobre mí?
- F. ¿Tengo alguna condición médica que tenga que compartir? ¿Necesito cargar ciertos medicamentos a la mano? ¿Cuáles son?
- G. Considere si ay riesgo en que proveedores de servicios le llamen o dejen mensaje.

**La seguridad durante violencia o cuando enfrentándose a su pareja.** La gente no siempre puede evitar la violencia. Par mejorar la seguridad, gente abusada puede usar varias estrategias.

- A. Si decido irme, yo \_\_\_\_\_. (Practique como salir seguramente. ¿Cuáles puertas, ventanas, elevadores, escaleras o escapes de fuego se utilizaran?)
- B. Puedo mantener mi bolsa, llaves de caro e identificación listos y ponerlos en (local) \_\_\_\_\_ para poder irme rápidamente.
- C. Le puedo decir a \_\_\_\_\_ de la violencia y pedirle que le hable a la policía si escuchan ruidos raros de mi hogar.
- D. Les puedo enseñar a mis hijas/os como usar el teléfono para marcar la policía, bomberos y 911
- E. Usare \_\_\_\_\_ como código con mis hijas/os o grupo de apoyo para que pueden hablar por ayuda.
- F. Si tengo que huir, huiré a \_\_\_\_\_ (Identifique por lo menos 1 local segura que pueda huir a. Departamentos de policías pueden ser asilos.)
- G. Les puedo enseñar estas estrategias a unos o a todos de mis hijos.
- H. Cuando presiento pelea, tratare de moverme a lugar de bajo riesgo, como \_\_\_\_\_. (Trate de evitar peleas en el baño, el garaje, la cocina, cercas de armas, lugares aislados o en cuartos sin acceso a salida.)
- I. Usare mi juicio e intuición. Si la situación es grave, puedo darle a mi pareja lo que quieren para calmarlos.

**La seguridad cuando necesita huir.** Personas abusadas frecuentemente dejan el hogar que comparten con su pareja. Huir se debe hacer con plan seguro para mejorar la seguridad. Abusadoras/es muchas veces atacan cuando presienten que su pareja va a dejar la relación.

Puedo usar ciertas o todas de las siguientes estrategias:

- A. Dejare efectivo y llaves extras con \_\_\_\_\_ para huir rápidamente.
- B. Dejare copias de documentos importantes y llaves en \_\_\_\_\_.
- C. Abriré cuenta de ahorros \_\_\_\_\_, para aumentar mi independencia.
- D. Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia incluyen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- E. Puedo tener cambio para hacer llamadas conmigo a toda hora. Entiendo que si uso mi teléfono, para el mes siguiente la cuenta dirá cuales números llame después de huir de mi pareja. Para mantener mis comunicaciones confidenciales, tengo que usar efectivo o pedirle a una amistad que me preste su teléfono temporalmente.
- F. Mi fijare con \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ para ver quien me podría dar asilo o prestar efectivo.
- G. Puedo dejar ropa y efectivo extra con \_\_\_\_\_.
- H. Me sentare a revisar mi plan de seguridad cada \_\_\_\_\_ para planear la forma más segura de huir mi hogar. \_\_\_\_\_ (Representante de violencia doméstica o nombre de amistad) está de acuerdo en ayudarme a revisar este plan.
- I. Ensayare mi plan de escape, y cuando apropiado, practicare con mis hijos.

**La seguridad en mi hogar.** Hay muchas cosas que una persona puede hacer para aumentar la seguridad en su hogar. Quizás es imposible hacerlo todo a un tiempo, pero medidas de seguridad se pueden agregar ligeramente.

Medidas de seguridad que puedo usar:

- A. Yo puedo cambiar las chapas de mis puertas y ventanas inmediatamente
- B. Yo puedo reemplazar puertas de madera con unas de metal
- C. Yo puedo instalar sistema de seguridad, incluyendo: chapas extras, barras de ventanas, palos para-puertas, sistemas electrónicos, etc...
- D. Yo puedo comprar escaleras de mecate para escapar del segundo piso.
- E. Yo puedo instalar detectores de humo y extinguidores de fuego en cada piso de mi hogar.
- F. Yo puedo instalar sistema de luz exterior que se activa cuando alguien pasa cercas.
- G. Yo puedo poner dinero al lado y ahorrar para móvil barato y desechable
- H. Yo puedo evaluar las cosas en mi hogar que pueda vender para efectivo si puedo huir.
- I. Yo puedo mantener todas cosas riesgosas y armas en lugares específicos para que no sean fácilmente accesibles
- J. Yo les enseñare a mis hijos como hacer llamada de cobro a mí y a \_\_\_\_\_ (nombre de amistad) en el evento de que mi pareja se los lleve.

- K. Yo les diré a la gente que cuida a mis hijos cuales personas tiene permiso de recogerlos y que mi pareja no tiene el permiso de. Las personas que informare sobre permiso incluye:
- \_\_\_\_\_ (Nombre de la escuela)  
 \_\_\_\_\_ (Nombre de la niñera)  
 \_\_\_\_\_ (Nombre de instructor/a)  
 \_\_\_\_\_ (Nombre de otra persona)
- L. Yo puedo informar a \_\_\_\_\_ (vecina/o) y \_\_\_\_\_ (amistad) que mi pareja ya no vive conmigo y que deberían llamar a la policía si ven que este cerca de mi hogar.

**La seguridad en el empleo y el público.** Cada persona abusada debe decidir si y cuando le dirán a la demás gente que su pareja la abuso y que todavía corren riesgo. Amistades, familiares, y compañeros pueden ayudar a protegerse uno al otro. Individuos deberían considerar, cuidadosamente, cuales personas van a involucrar como apoyo en su misión de seguridad.

Quizás hare unos o todos de los siguientes:

- A. Yo puedo informar a mi empleador, el supervisor de seguridad, y \_\_\_\_\_ en el trabajo.  
 B. Yo puedo preguntarle a \_\_\_\_\_ que me ayude cribar llamadas al trabajo.  
 C. Cuando parto del trabajo puedo \_\_\_\_\_.  
 D. Si tengo problema en camino a casa, yo puedo \_\_\_\_\_.  
 E. Si uso transito público, yo puedo \_\_\_\_\_.  
 F. Yo iré a diferentes mercados y centros comerciales para conducir mis compras e iré en horas diferentes a las cual acostumbre durante mi relación abusiva.  
 G. Yo puedo usar otro banco e iré a hora diferentes a las cual acostumbre durante mi relación abusiva.  
 H. Yo puedo explorar nuevos aficiones e intereses que me puedan guiar hacia a nuevas amistades, diferentes a las de mi pareja

**La seguridad, drogas y el alcohol.** Mucha gente en esta cultura usa del alcohol. Ciertos usan drogas que alteran el estado anímico. Mucho de este uso es legal, aunque cierto no lo es. Las expectativas legales contra el uso de drogas ilegales pueden ser muy duras hacia a personas abusadas, pueden dañar las relaciones con sus hijos, y pueden ponerlos en desventaja en otras acciones legales contra su pareja. Por lo tanto, personas deberían de considerar el costo potencial de usar droga ilegal. A partir de esto, el uso del alcohol u otras drogas puede reducir la conciencia y la capacidad para actuar con rapidez para protegerse de abuso. Además, el uso de alcohol u otras drogas por la pareja violenta les puede dar un excuso para usar violencia. Planes de seguridad que involucran el uso de drogas y alcohol deben de ser creados específicamente.

Si el uso de drogas y alcohol ocurrió en mi relación con mi pareja violenta, yo puedo aumentar mi seguridad en unos o todos de las siguientes formas:

- A. Si voy a usar, puedo hacerlo en lugar seguro y con gente que entiende el riesgo de violencia y están cometidos a mi seguridad.  
 B. Si mi pareja está usando, yo puedo \_\_\_\_\_ y/o \_\_\_\_\_.  
 C. Para proteger a mis hijos quizás \_\_\_\_\_

**La seguridad y mi salud emocional.** La experiencia de ser abusado y degradado verbalmente por parejas es agotadora y drénate emocionalmente. El proceso de crear una nueva vida toma mucho valor y energía tremenda.

Para conservar mi energía emocional y recursos, y para evitar tiempos emocionalmente duros, yo puedo hacer ciertos de los siguientes:

- A. Si me siento bajo y estoy regresando a una situación de abuso potencial, yo puedo \_\_\_\_\_
- B. Cuando tengo que comunicarme con mi pareja en cara o por teléfono, yo puedo \_\_\_\_\_
- C. Tratare de usar, “Yo puedo...,” frases con si misma/o y ser afirmativa/o hacia otros.
- D. Me puedo decir, “\_\_\_\_\_,” cuando otros me traten de controlar o abusar.
- E. Yo puedo leer \_\_\_\_\_ para encontrar fuerza.
- F. Yo puedo llamarle a \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ para apoyo.
- G. Yo puedo atender talleres y grupos de apoyo en programas de violencia doméstica o \_\_\_\_\_ para recibir apoyo y fortalecer relaciones.

**La seguridad con orden de restricción.** Muchos abusadores obedecen ordenes de restricción, aun uno nunca sabe cuál pareja va a obedecerlas y cual no. Yo reconozco que quizás tenga que pedirles a la policía o a la corte que impongan la restricción.

Los siguientes son unos pasos que puedo tomar para ayudar imponer mi orden:

- A. Yo guardare mi orden en \_\_\_\_\_ (local). Siempre tenga la con usted o cercas. Si cambia de bolsas, esta es la primera cosa que debe de mover.
- B. Yo le daré mi orden al departamento de policía en: la comunidad que trabajo, en las comunidades donde visito familia y amistades, y en la comunidad que trabajo en.
- C. Deberían de existir registros al nivel del condado y estado de órdenes de restricción a cuales departamentos de policía pueden llamar para verificar. Yo puedo fijarme que mi orden está en el registro. Los números para el registro de órdenes del condado y estado son: \_\_\_\_\_ (condado) y \_\_\_\_\_ (estado).
- D. Yo informare a mi empleador; ministro; rabino; etc.; amistad cercana; y \_\_\_\_\_ que yo tengo orden de protección en efecto.
- E. Si mi pareja destruye mi orden de protección, yo puedo agarrar una copia en la oficina del secretario.
- F. Si la policía no me ayudo, yo puedo contactar a un representante o abogado y someter forma de queja con el jefe del departamento de policía o alguacil.
- G. Si mi pareja viola la orden de protección, yo puedo llamarle a la policía y reportar la violación.

**La seguridad en la corte.** Asistir en una audiencia en la corte puede ser una experiencia abrumadora, por esta razón es importante hacer plan de seguridad antes de entrar en el juzgado.

Es importante tener en cuenta las siguientes medidas de seguridad:

- A. (Si usted tiene niños) ¿Quién va cuidar de sus hijos? Y ¿Cómo voy a llegar a la corte?
- B. Llegar a los tribunales a un tiempo diferente al que cree que su abusador/a llegara para evitar verlo/a en la calle o en la cola para entrar a el tribunal. (Si la persona abusadora es siempre tarde, trate de llegar temprano, si la persona siempre llega temprano, trate de llegar más cerca de su hora de la audiencia.)
- C. Cuando viaje a la corte a través del bus o taxi, espere en el vestíbulo de la corte, cerca de las fuerzas del orden hasta que su defensor legal o persona de apoyo se reunían. Evite el pasillo en el que va a estar su audiencia hasta inmediatamente antes de tiempo para limitar la interacción con su pareja.
- D. Una opción es sentarse en la oficina DVAP (Programa de Asistencia para Violencia Domestica) antes de la audiencia en la corte. También puede esperar en la sala de espera de otro piso.
- E. ¿Dónde me esperare cuando llegue a la corte?
- F. Cuando entre la corte, trate de ubicarse cercas de oficiales o guardias.
- G. Déjele saber a un agente judicial o seguridad si su pareja se sienta cerca de usted o trate de acosarle.
- H. Si usted tiene una orden de restricción, recuerde que la orden sigue vigente mientras usted está en el juzgado. Si su abusador/a viola la orden, mientras dentro la sala de espera o en la línea de la corte, puede informar a un oficial de la corte o llamar a la policía.
- I. ¿Cómo mantendré la confidencialidad de mi hogar?
- J. Al final de la audiencia, pídale al juez o el funcionaria de la corte / agente judicial que “detenga” su pareja abusadora (hasta que usted pueda salir)
- K. Pregunte para un oficial de policía / alguacil que le acompañe fuera de la corte y a su vehículo o ir a la oficina DVAP y que le llaman una escolta allí.

**La seguridad alrededor de visitas y custodia.** Considere este aspecto en la planificación si es necesario.

**La seguridad alrededor de recibir servicios durante una relación.**

- A. Mantendré hojas y otra información que recibo en local seguro.
- B. Si mi pareja no sabe que recibo servicios, yo puedo hacer lo siguiente para mantener mi confidencialidad y seguridad
- C. Si aprendo nueva información que pienso ayudaría a mi pareja, yo puedo hablar con \_\_\_\_\_ primero para abordar problemas de seguridad.

**Artículos que debe tomar cuando huya.** Cuando deje su pareja, es importante que se lleve ciertas cosas. Más allá de esto, quizás quera darle una copia extra de papeles importantes y un cambio de ropa a una amistad en case de que tenga que huir rápidamente.

**Dinero:** Aunque nunca trabaje, yo puedo tomar dinero de cuentas conjuntas de ahorro o de cheques. Si no tomo este dinero, mi pareja puede tomarlo y cerrar las cuentas.

Cosas en la siguiente lista con estrella al lado son las más importantes que debe tomar. Si hay tiempo, las otras cosas pueden ser tomadas, o guardadas fuera del hogar. Es recomendable guardar estas cosas en local común, porque si tengo que huir lo puedo hacer rápidamente. Cuando huyo, me llevare:

- |   |  |
|---|--|
| *Mi Identificación con foto las mis hijos | *Certificado de nacimiento de los niños y el mío.  |
| *Tarjetas de seguro social                | Cambios de ropa  |
| *Registros escolares y de vacunas         | *Tarjetas de crédito   |
| *Cheques, tarjeta de banco                | *Llaves – casa, carro, oficina, etc...   |
| *Licencia conductora y registración       | *Copia de Orden de Protección  |
| *Medicamentos                             | *Identificación de Bienestar Social, permisos de trabajo, tarjetas de residencia         |
| Pasaportes                                | Archivo medico (para toda la familia)  |
| Documentos de divorcio                    | Contrato de alquiler, arrendamiento, escrituras de la casa, libros de pagos hipotecarios |
| Documentos de la custodia infantil        | Artículos de valor sentimental: Fotos, Joyas, juguetes y/o cosas favoritas de los niños  |

### Números de teléfono que me pueden ayudar

Llamadas de emergencia: 911

Departamento de Policía (local) \_\_\_\_\_

Oficina del Alguacil \_\_\_\_\_

Departamento de seguridad / policía del trabajo (si corresponde) \_\_\_\_\_

Departamento de seguridad / policía de la escuela (si corresponde) \_\_\_\_\_

Su centro de recursos comunitario más cercano \_\_\_\_\_  
Numero de teléfono \_\_\_\_\_

Oficina del fiscal de distrito local \_\_\_\_\_

Registro del condado para órdenes de protección \_\_\_\_\_

Registro del estado para órdenes de protección \_\_\_\_\_

Numero de trabajador social \_\_\_\_\_

Numero casero de supervisor/a \_\_\_\_\_

Línea Nacional 7/24 para la prevención de la violencia domestica 800-799-SAFE (7233)  
800-787-3224 (TTY)  
[www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

Servicios y agencias locales para víctimas / sobrevivientes de violencia doméstica y familias

Línea de información y notificación para víctimas todos los días (**VINE**). Un sistema de notificación automatizado gratuito que alerta a las víctimas y ciudadanos preocupados sobre un cambio en la custodia de un delincuente. (877) 411-5588.