



¿QUÉ PODRÍA NECESITAR LLEVARSE CUANDO SE VAYA:

NOMBRES DE USUARIO/CONTRASEÑAS Y CONTACTOS IMPORTANTES	<input type="checkbox"/>	REGISTROS MÉDICOS para TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA	<input type="checkbox"/>
CONTRASEÑAS DE BANCO/CHEQUERA	<input type="checkbox"/>	MEDICAMENTOS	<input type="checkbox"/>
TÍTULO Y REGISTRO DEL CARRO	<input type="checkbox"/>	DINERO Y TARJETAS DE CRÉDITO/DÉBITO	<input type="checkbox"/>
CERTIFICADO(S) DE NACIMIENTO	<input type="checkbox"/>	TELÉFONO Y CARGADOR	<input type="checkbox"/>
JUGUETES PEQUEÑOS DE LOS NIÑOS	<input type="checkbox"/>	CONTRATO DE ARRIENDO o TÍTULO DE LA CASA	<input type="checkbox"/>
PAPELES DE DIVORCIO	<input type="checkbox"/>	MALETA CON ROPA/ FOTOS	<input type="checkbox"/>
PAPELES DE INMIGRACIÓN	<input type="checkbox"/>	ORDEN DE PROTECCION	<input type="checkbox"/>
LLAVES DE LA CASA & CARRO	<input type="checkbox"/>	ANTECEDENTES DE LA ESCUELA	<input type="checkbox"/>
LICENCIA DE CONDUCIR & DE IDENTIDAD	<input type="checkbox"/>	OBJETOS PEQUEÑOS QUE PUDIERA VENDER	<input type="checkbox"/>
PAPELES DE SEGUROS	<input type="checkbox"/>	TARJETA DE SEGURO SOCIAL	<input type="checkbox"/>
ANIMALITOS REGALONES & SU COMIDA	<input type="checkbox"/>	COMPUTADORA Y CORDÓN	<input type="checkbox"/>

Plan de Seguridad Violencia Doméstica

SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE DE ABUSO

- Si una discusión parece inevitable, trate de tenerla en una habitación o área que tenga acceso a una salida. No en el baño, cocina o lugar cerca de armas.
- Practique cómo salir de su casa en forma segura. Identifique qué puertas, ventanas, elevadores o escaleras serían mejor.
- Tenga una bolsa empacada lista y manténgala en un lugar seguro pero accesible con el fin de salir rápido.
- Identifique a un vecino a quien le pueda decir sobre la violencia y pídale que llamen a la policía si escuchan un altercado que viene de su casa.
- Idee una palabra clave para usar con sus hijos , familia, amigos y vecinos cuando necesite a la policía.
- Decide y planee a dónde iría si tuviese que irse de casa (incluso si no piensa que lo necesitará).
- Si la situación es muy peligrosa, use sus propios instintos y juicio para mantenerse segura. (Puede obtener una orden de protección de su casa de tribunal local durante horas de oficina y por medio de la policía en una emergencia.)
- Siempre recuerde: USTED TIENE DERECHO A NO SER ABUSADA EN SU RELACIÓN, FÍSICA, EMOCIONAL NI SEXUALMENTE.

Christopher G. Money
Centro de Asistencia a Víctimas y Testigos
Calle Palm #1035, Salón 384, San Luis Obispo, CA 93408
(805) 781-5821

SEGURIDAD CUANDO SE PREPARA PARA IRSE

- Formulario “Good Cause” (Buena Causa) del Fiscal del Distrito: Si tiene niños puede completar un formulario “Good Cause” cuando va a dejar una relación violenta. Este formulario le puede proteger contra cargos de secuestro de menores y le permite 30 días para determinar la patria potestad.
- Determine dónde se puede quedar y quien le puede prestar dinero,
- Siempre trate de llevar a sus niños con usted o haga preparativos para dejarlos con otra persona segura.
- Deje con alguien que usted confíe dinero, un juego de llaves extra, copias de documentos importantes y ropa extra.
- Abra una cuenta de ahorros en su nombre para comenzar a establecer o aumentar su independencia.
- Mantenga consigo la información de contacto del refugio. Mantenga su teléfono cargado o mantenga un teléfono secreto en el cual guardar información de contactos y hacer llamadas.
- Apague la configuración de ubicación en su teléfono y vehículo.
- Revise su plan de seguridad con un consejero de violencia doméstica con el fin de planear la forma más segura de abandonar a su pareja que le agrade,
- **RECUERDE—EL MOMENTO DE ABANDONAR A QUIEN LE AGREDE PUEDE SER EL MÁS PELIGROSO.**

SEGURIDAD EN SU CASA

- Informe a sus vecinos y arrendador que su pareja ya no vive con usted y pídale que llamen a la policía si lo ven cerca de su casa.
- Practique un plan de seguridad con sus niños para cuando usted no esté con ellos.
- Informe a la escuela o guardería de sus hijos sobre quién tiene derecho a recoger sus hijos. (Dé a las escuelas una copia de su orden de protección.)
- Cambie/agregue cerraduras a sus puertas y ventanas lo más pronto posible. Agregue una cámara a la mirilla o timbre de la puerta y aumente la iluminación afuera de su casa si es posible,
- Cambie su número de teléfono.
- Cambie las contraseñas de acceso a sus redes sociales, correos electrónicos, banco en línea, etc.
- Guarde mensajes de texto, mensajes grabados, correos o posteos en redes sociales. Reporte conductas amenazantes o infracciones a las órdenes de protección a la policía.

SEGURIDAD CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN

- Mantenga consigo su orden de protección en todo momento. Deje copias extra en el trabajo, con un amigo, en su carro, etc.
- Llame a la policía si su pareja viola la orden de protección. Piense en formas alternativas de mantenerse segura si la policía no responde de inmediato,
- Informa a su familia, amistades, y vecinos de que tiene una orden de protección en efecto.
- Trate de evitar lugares que su pareja frecuenta.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO Y EN PÚBLICO

- Filtre sus llamadas telefónicas.
- Haga un plan de seguridad para cuando sale del trabajo. Pídale a alguien que la acompañe a su carro/bus. Use una variedad de rutas para irse a casa si es posible. Piense en qué haría si algo ocurriera camino a casa.

SEGURIDAD Y SU SALUD EMOCIONAL

- Si está pensando en volver a una situación potencialmente abusiva, converse sobre un plan alternativo con alguien en quien confíe.
- Si tuviera que comunicarse con su pareja, determine la forma más segura de hacerlo.
- Tenga pensamientos positivos sobre usted y sea resuelta con los demás sobre sus necesidades.
- Planee asistir a un grupo de apoyo para recibir apoyo de otros y aprender más sobre usted y la relación.
- Decida a quién llamar para que le dé el apoyo que necesita.
- Lea libros, artículos y poesía para ayudarlo a sentir más fuerte.

SI ES ADOLESCENTE UN UNA RELACIÓN DE PAREJA ABUSIVA

Si no siente que las cosas en su relación están bien, hable con alguien de su confianza.

- Decida a cuál amigo/a, profesor, pariente o agente de policía puede usted acudir en una emergencia.
- Contacte a un consejero de violencia doméstica para saber cómo obtener una orden de protección y cómo hacer un plan de seguridad.
- Recuerde—NUCA DEBIERA SENTIR TEMOR EN UNA RELACIÓN.
- **NO SIGNIFICA NO.**