

## 5. Estrategias de seguridad

Si mi **pareja tiene acceso a armas letales**, puedo considerar: obtener una orden de protección y solicitar la confiscación de las armas; llevar las armas a un lugar seguro; retirar u ocultar municiones; tratar de mantenerme alejado de las armas si mi pareja se está poniendo violenta.

Si parece que mi pareja está a punto de ponerse violenta, puedo **moverme a una habitación con una salida** y mantenerme alejado de los baños/cocina.

Esta es una señal o **palabra clave** para usar con mis hijos/otras personas si necesito a la policía:

Si es apropiado **discutir el plan de seguridad con mis hijos**, les recordaré que su trabajo es permanecer seguros. Estaremos de acuerdo en que si no es seguro, deben: \_\_\_\_\_

Le diré a la **escuela, guardería, campamento, niñera, etc. de mis hijos**, quién puede recogerlos.

Si **tengo que comunicarme con mi pareja**, o esta debe entregar a nuestro hijo, pensaré en la manera más segura de hacerlo. Puedo necesitar estar con alguien o en público.

Sé que lo que hago en mi **teléfono y computadora** se puede rastrear; utilizaré teléfonos o computadoras que mi abusador no pueda ver.

Entiendo que teléfonos, computadoras, tarjetas de crédito conjuntas y dispositivos GPS que se pueden ocultar en un automóvil, pueden utilizarse para rastrear dónde estoy. Si me preocupa que mi pareja esté **siguiendo mis movimientos**, puedo contactar a mi agencia local de violencia doméstica para que me ayude.

Puedo pensar en cómo aumentar la **seguridad en casa**, por ejemplo, podría cambiar mis cerraduras o comprar un extintor de incendios y una alarma de humo.

Si **planeo irme, puedo hacer un plan sobre cómo y cuándo salir de la manera más segura posible. Los defensores de mi agencia local de violencia doméstica pueden ayudarme.**

Estos son **vecinos, familiares o amigos** con los que podría quedarme si tengo que salir a toda prisa:

Puedo **tener una bolsa llena** de papeles importantes y medicinas adicionales y dejarla en algún lugar seguro en caso de que necesite salir rápidamente.

Puedo hablar con mi veterinario, un refugio para animales o con familiares y amigos sobre **cuidar a mi mascota** si planeo irme.

Si es seguro hacerlo, puedo intentar llevar conmigo estas **cosas importantes** cuando me vaya, o reunir las antes de tiempo y dejarlas con alguien de confianza:

\_\_\_ llaves del carro y la casa

\_\_\_ documentos (legales, financieros, médicos identificación)

\_\_\_ dinero, tarjetas bancarias y de crédito

\_\_\_ medicinas, ropa, juguetes, artículos de tocador

\_\_\_ cosas especiales para mí o valiosas

Puedo contactar a mi agencia local de violencia doméstica si quiero obtener una **orden de protección contra violencia doméstica** (DVPO, por sus siglas en inglés), una orden judicial decretando que mi pareja debe mantenerse alejada de mí.

Una **foto** de mi abusador y una copia de mi **orden de protección contra violencia doméstica** (DVPO) u **orden de restricción** pueden ser entregadas a los agentes de seguridad de mi trabajo o la escuela.

Puedo abrir secretamente una **cuenta bancaria** para tener mi propio dinero, en caso de emergencia.

Puedo **documentar y conservar** copias de todos los mensajes, correos electrónicos, textos y otras formas de contacto de mi pareja.

# Planificación de seguridad

## Estrategias para mejorar la seguridad en las relaciones



# NCCADV

North Carolina Coalition Against Domestic Violence

Financiamiento proporcionado por la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos bajo la subvención no. ASTWH150030-02-00, Red de Proveedores para Violencia Interpersonal de Pareja: Atendiendo la Respuesta del Proveedor de Atención Médica a la Violencia Interpersonal Contra la Mujer.

**Fecha:**  
**Condado:**  
**Agencia de violencia doméstica local #:**

### 1. Su relación

- ¿Cuál es el estado de su relación?
  - Viviendo juntos
  - No viviendo juntos
  - Separación reciente
  - Niños
- ¿Está pensando en irse o hacer algún cambio? Sí No  
En caso afirmativo, ¿qué está considerando?

### 2. Seguridad

- ¿Cuáles son sus mayores preocupaciones sobre su seguridad o la seguridad de sus hijos?
- ¿Su pareja sabe dónde está?  
Sí No
- ¿Se siente seguro de marcharse hoy de aquí y volver a su casa?  
Sí No

*Si respondió "no," piense con quién podría quedarse temporalmente o llame a la agencia local de violencia doméstica para que le ayude a encontrar un refugio.*

- ¿Qué ha hecho en el pasado para mantenerse a salvo?

### 3. Obtención de ayuda

- ¿A quién puede recurrir si necesita ayuda? ¿Cómo pueden ayudarle?
- Servicios integrales ofrecido por la agencia de violencia doméstica local.
- **¿Su relación de pareja afecta su salud?**  
Por ejemplo: ¿Afecta su capacidad de asistir a citas o tomar medicamentos? ¿Su pareja le proporciona atención médica de algún tipo? ¿Está usted triste o ansioso, o tiene problemas para dormir? ¿Le preocupa su uso de drogas o alcohol? *Si es así, puede hablar con su médico al respecto.*

### 4. Algunos consejos de seguridad

- Confíe en sus instintos y conocimiento sobre su pareja. Si se siente inseguro, confíe en sí mismo.
- Haga de su seguridad y la seguridad de cualquier niño en la familia su prioridad.
- Sus necesidades y riesgos pueden cambiar con el tiempo, por lo tanto revise su plan de seguridad a menudo.
- Este documento es básico. [www.DVSafetyPlanning.org](http://www.DVSafetyPlanning.org) tiene más información. Su agencia local de violencia doméstica, \_\_\_\_\_, puede proporcionarle más ayuda con la planificación de seguridad.

**(Siga a la pregunta #5 sobre estrategias de seguridad en la parte de atrás)**

### 6. Recursos

- Si está en peligro o desea reportar una agresión marque 911 para llamar a la policía.
- La línea telefónica gratuita de mi agencia local de violencia doméstica:

Para obtener una lista de las agencias de violencia doméstica en Carolina del Norte visite: [www.nccadv.org/get-help/programs-list](http://www.nccadv.org/get-help/programs-list)

**Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica: 1-800-799-7233**; TTY: 1-800-787-3224; <http://www.thehotline.org/>

**Línea Directa Nacional de Asalto Sexual: 1-800-656-4673**; <https://www.rainn.org/index.php>

Contactos de emergencia:

Escuelas de los niños:

Seguridad en el lugar de trabajo:

Consultorios médicos:

Terapeuta:

Abogado:

Otro:

**Si no puede llevar este plan a casa de forma segura o dejarlo con alguien de confianza, ¿cuáles serían las tres cosas que más quisiera recordar?**