

# Creación de un plan de seguridad en casos de violencia doméstica



A continuación, encontrará listas de cosas a tener en cuenta para proteger a su familia. Puede que algunas de ellas no apliquen a su familia.

## En caso de que necesite huir de su hogar rápidamente

- ❖ Si no tiene un automóvil, piense en un lugar seguro cerca de su casa donde un familiar podría recogerle. Además, familiarícese con las rutas del metro, la parada del autobús y la estación de tren más cercana.
- ❖ Es recomendable tener una contraseña o una frase que pueda utilizar a modo de clave al comunicarse por teléfono con un amigo si necesita ayuda y el agresor está cerca de usted. Dígale a ese amigo que cuando usted mencione dicha contraseña o frase clave, significa que usted está en peligro y que necesita que él/ella llame al 911.
- ❖ Si se siente cómodo con sus vecinos, infórmeles del problema de violencia que usted está sufriendo y pídale que, si escuchan ruidos sospechosos en su hogar, llamen a la policía.
- ❖ Si usted corre un peligro inmediato, debe llamar siempre al 911. La llamada es gratuita desde cualquier teléfono.
- ❖ Elija una ruta de emergencia en caso de que tenga que salir de noche. Piense en los lugares públicos que estén abiertos las 24 horas del día. Conozca la ruta a las estaciones de policía, hospitales, estaciones de bomberos y tiendas en su vecindario que tienen horario continuo las 24 horas.
- ❖ Si sale en automóvil, asegúrese de inmediato de bloquear con seguro todas las puertas.
- ❖ ¿Puede dejar dinero extra, ropa, etc. con alguien de confianza?
- ❖ Considere hacer un plan para cada habitación de su vivienda/apartamento. ¿Qué puede hacer para escapar del sótano o de los pisos superiores de su casa?
- ❖ En caso de que no pueda salir de su hogar, familiarícese con las habitaciones donde estará más seguro. Identifique las zonas de su casa donde no haya armas y de donde podrá escapar fácilmente.
- ❖ Sepa qué puertas en su casa se pueden cerrar con seguro.
- ❖ Identifique todas las formas de salir del edificio sin correr ningún riesgo. ¿Hay una salida de incendio que podría utilizar para llegar sin problemas a la planta baja? ¿Hay alguna escalera que pueda usar?
- ❖ Mantenga sus pertenencias básicas (tarjetas de crédito/credenciales) y las llaves en un sitio seguro, por si tuviera que salir de prisa.
- ❖ Cree un plan de seguridad para su lugar de trabajo. Se recomienda darle al guardia de seguridad o recepcionista una copia de la orden final de restricción (si tiene una) y la foto del agresor. De ser posible cambie el horario laboral.
- ❖ Avise a las autoridades escolares y a los amigos de sus hijos o a las personas que les cuidan.
- ❖ Reprograme cualquier cita que el agresor pueda conocer.
- ❖ Asegúrese de que sus hijos sepan cómo llamar al 911 si hay una emergencia. Enseñe a sus hijos dónde ir en caso de emergencia.
- ❖ Practique cómo salir de forma segura con sus hijos.
- ❖ Si usted tiene un automóvil, hábitese a estacionarlo con la parte frontal hacia la calle y mantenga el tanque lleno de gasolina.
- ❖ ¡Sepa dónde puede obtener ayuda!

## Pasos para hacer de su hogar un lugar más seguro

- ❖ Cambie las cerraduras de las puertas y las ventanas.
- ❖ Instale y mantenga los detectores de humo en buen funcionamiento.
- ❖ Tenga una escalera de cuerda para escapar del segundo piso.
- ❖ Sistema de alarma (coloque algún objeto que haga ruido si la puerta o las ventanas se abren sin que lo sepa, por ejemplo, una lata llena de monedas).

- ❖ Detectores de movimiento o reflectores.
- ❖ Tenga con usted un teléfono celular en todo momento.
- ❖ Use un identificador de llamadas telefónicas.
- ❖ Grabe los números de emergencia en el teclado de marcado rápido/automático.
- ❖ Alquile un apartado postal.

## **Documentos importantes y otros artículos**

Mantenga todos sus documentos importantes en un lugar seguro y sepa dónde están en todo momento. Estos documentos y otras pertenencias pueden incluir:

- ❖ La orden temporal o final de restricción.
- ❖ Las llaves.
- ❖ La identificación.
- ❖ La tarjeta del cajero automático.
- ❖ Dinero/la tarifa del taxi.
- ❖ Un talonario de cheques.
- ❖ Una tarjeta de crédito.
- ❖ Documentos de migración.
- ❖ El pasaporte.
- ❖ La identificación de asistencia pública.
- ❖ El teléfono celular/monedas para usar en un teléfono público.
- ❖ La licencia de conducir y el permiso de circulación del vehículo.
- ❖ La tarjeta de seguro social.
- ❖ El número de seguro social de su pareja.
- ❖ Los historiales médicos.
- ❖ La agenda telefónica.
- ❖ Las pólizas de seguro.
- ❖ Los documentos legales importantes.
- ❖ Informes de la policía (pida las fotografías que la policía haya tomado).
- ❖ Los historiales de violencia.
- ❖ Los certificados de nacimiento.
- ❖ Los medicamentos.
- ❖ Ropa.
- ❖ Las gafas.
- ❖ El contrato de arrendamiento.
- ❖ Artículos para bebé/niños: pañales, leche en polvo, archivos escolares y de vacunación, bocadoillos, etc.
- ❖ Si no es peligroso, envíe fotografías o documentación de cualquier lesión o abuso que haya sufrido en el pasado a un amigo de confianza o miembro de la familia por si en el futuro usted necesitara tener acceso a estos documentos.

## **Consejos adicionales**

- ❖ Tenga cuidado a quién le da su dirección/número de teléfono.
- ❖ Apréndase los números/ubicación de las estaciones de policía.
- ❖ Cambie su horario/rutina diaria. Evite tomar la misma ruta cada vez que vaya a algún sitio.
- ❖ Vaya a diferentes tiendas, como, por ejemplo, cuando sale a comprar comida, lavanderías, etc.
- ❖ No frecuente los mismos lugares que solía frecuentar.

## **Si se infringe la orden de restricción LLAME A LA POLICÍA (911)**

Siga su plan de seguridad. Si no puede escapar de su casa, vaya a una zona de menor riesgo.  
Evite las habitaciones que no tengan salida.