

Plan de Seguridad contra la Violencia Domestica



Los siguientes pasos representan mi plan para incrementar mi seguridad y prepararme con anticipación para la posibilidad de futura violencia. Aunque sé que no puedo predecir o controlar la violencia de mi pareja, sí tengo una opción sobre como responderle y como protegerme yo y a mis hijos de la mejor manera.

Seguridad Durante un Incidente Violento:

- Si mi pareja y yo estamos teniendo una discusión, yo puedo intentar desplazarme a un lugar que sea de bajo riesgo, tal como _____. *{Trate de evitar el baño, garaje, cocina, cuartos en los que existan armas o cuartos que no tengan acceso a una puerta externa. Elija un cuarto que se pueda cerrar con seguro y que tenga teléfono.}*
- Si no es seguro quedarme, puedo _____. *Practicar salir de manera segura. ¿Qué puertas, ventanas, escaleras, elevadores o salidas de emergencia puede utilizar?}*
- Puedo tener listo mi bolso y llaves del auto y colocarlos en _____ para poder salir rápidamente.
- Puedo dejar un juego extra de llaves del carro con _____ (amigo/a, compañero/a de trabajo, vecino/a, etc.) o esconderlas _____.
- Puedo contarle a _____ y _____ acerca de la violencia y pedirle que llame a la policía si escucha ruidos sospechosos provenientes de mi hogar.
- Puedo utilizar _____ como mi palabra de código secreto con mis hijos o amigos/as para que ellos pidan ayuda.
- Puedo enseñar a mis hijos/as como utilizar el teléfono para llamar al 911.
- Si tengo que dejar la casa, puedo ir a _____ o _____. *{Decida esto así usted no crea que habrá una "próxima vez".}*

Utilice su mejor juicio. Si la situación es muy grave, dé a su pareja lo que quiere con el fin de calmarlo/ la. Tiene que protegerse hasta que usted (y sus hijos/as) estén fuera de peligro.

Seguridad al Prepararse para Partir:

- Puedo dejar dinero y un juego extra de llaves con _____ para poder partir rápidamente.
- Puedo dejar copias de documentos importantes, ropa extra y medicamentos con _____.
- Abriré una cuenta bancaria en _____, para aumentar mi independencia así no pueda poner sino unos pocos dólares en ella. Puedo averiguar en un banco, cooperativa acerca de abrir una cuenta, o puedo _____. *{Abierta preferiblemente en un banco diferente al que usted y su pareja utilizan conjuntamente.}*
- Otras cosas que puedo hacer para incrementar mi independencia son _____.
- El número telefónico de la línea para violencia doméstica es _____. *(En Durham, 403-6562.)* puedo mantener a mano monedas para el teléfono en todo momento. Estoy al tanto de que si utilizo mi tarjeta de crédito telefónica, la cuenta telefónica del siguiente mes pondrá al tanto a mi pareja de aquellos números a los que llamé después de partir. Para mantener mis comunicaciones telefónicas confidenciales, puedo utilizar monedas o pedir permiso a un amigo/a para utilizar su tarjeta telefónica o su celular por un tiempo limitado. También puedo adquirir una tarjeta prepagada de teléfono para este propósito.
- Puedo averiguar _____ y _____ y _____ para ver quien podría dejarme quedar en su casa o prestarme algo de dinero.
- Puedo revisar este plan de seguridad cada _____ (día de la semana) así sabré la manera más segura de dejar mi casa. _____ *(amigo/a, pariente o Defensor de DCRC)* ha estado de acuerdo en ayudarme a revisar este plan.
- Puedo ensayar mi plan de escape y, mientras sea apropiado practicarlo con mis hijos.

Seguridad en Mi Casa:

- Si mi pareja ya no convive conmigo, puedo dar pasos para mantener mi seguridad y la de mis hijos en mi casa. Entre los pasos de seguridad que puedo dar se incluye:
 - Cambiar o agregar seguros a las puertas o ventanas.
 - Reemplazar las puertas de madera por acero o metal.
 - Instalar sistemas de seguridad, incluyendo barras en las ventanas, trancas para acuanar puertas, un sistema de alarma, etc.
 - Adquirir escaleras de cuerda para ventanas que puedan ser usadas como escape en segundos pisos.
 - Instalar detectores de humo y adquirir extintores de fuego para cada piso de la casa.
 - Instalar un sistema externo de iluminación sensible al movimiento que se active cada vez que una persona se acerque a la casa.

El centro de respuesta a crisis en Durham (Durham Crisis Response Center- DCRC, 403-6562, puede ayudarle a obtener un sistema de alarma, un teléfono celular de llamada al 911 o cambiar los seguros de la casa de manera gratuita en algunas circunstancias.)

- Puedo enseñar a mis hijos a decir sus nombres, direcciones, número telefónico de la casa y nombre de sus padres.
- Puedo enseñar a mis hijos a utilizar el teléfono en cobro revertido para llamarme y _____ en caso de que sean raptados por mi pareja.
- Debo informar a las personas que cuidan a mis hijos acerca de quien tiene permiso para recogerlos y que mi pareja no está autorizada para hacerlo. Entre las personas que debo informar acerca del permiso para recogerlos se incluye:
 - _____ (profesor/ escuela)
 - _____ (personal de guardería o después del colegio)
 - _____ (niñera)
 - _____ (pariente)
 - _____ (amigo/ a)
 - _____ (profesor de escuela dominical)
 - _____ (otros)
- Puedo informar _____ y _____ que mi pareja ya no vive conmigo y que deben llamar a la policía si es visto/ cerca a mi casa.

Seguridad con Órdenes de Protección de Violencia Doméstica (DVPO):

- Puedo guardar una copia de mi DVPO _____. *{Manténgala siempre cerca de usted, si cambia de bolso por ejemplo, asegúrese que lo primero que ponga en el nuevo bolso sea la DVPO.}*
- Puedo sacar copias extras de mi DVPO y guardarlas _____, _____, y _____. *(Siempre dar una copia a todas las personas y/ o lugares a los que al abusador se le ha ordenado mantenerse alejado, Ej. Centros de cuidado infantil, escuelas, iglesias, lugar de trabajo, residencias de la familia, etc.)*
- Si mi pareja viola la DVPO, yo puedo _____.
 - Llamar a la policía (911) inmediatamente para reportar la violación. *(si la policía encuentra al abusador cerca de usted, deben arrestarlo inmediatamente. Muéstrelas una copia de su DVPO.)*
 - Poner una Moción para Demostrar Causa en la Corte del Distrito con el Funcionario Civil de la Corte ubicada en _____; el agresor tendrá que comparecer ante el juez para enfrentar dicha moción. *(En Durham, vaya al Edificio Judicial del Condado de Durham, 201 East Main Street, en el 3er Piso.)*
 - Levantar cargos contra el abusador por los delitos cometidos al violar la orden, dirigiéndose a la oficina de Magistrados de Criminales ubicada en _____. *(En Durham, 206 E. Pettigrew St, en la Mangum St.)*

(Si necesita ayuda, puede llamar a la línea de crisis DCRC, 403-6562, o al Defensor Legal DCRC, 403-9425x240.)

- Si la Policía y las cortes no responden, puedo:
 - Poner una demanda con el departamento de policía o con la oficina del alguacil llamando a _____ . (Si es en Durham, puede contactar a la Unidad de Violencia Doméstica en el Departamento de Policía de Durham, 560-4910, o a la Unidad de Crisis en la Oficina del Alguacil del Condado de Durham, 560-0901)
 - Contactar a mi defensor de violencia doméstica, quien puede interceder por mí y ayudarme a poner una demanda con el departamento de policía o con el departamento del alguacil, si es necesario. (En Durham, llame a la línea de crisis DCRC 403-6562 o al Defensor Legal DCRC, 403-9425 x 240.)
 - Contactar a mi abogado quien puede interceder por mí ante la Policía y las cortes.
- Puedo informar _____ y _____ y _____ (amigo/a, pariente, líder de iglesia/sinagoga etc.) que tengo un DVPO.
- Si mi pareja destruye mi DVPO, puedo obtener otra copia en la oficina del Funcionario Civil en la corte ubicada en _____. (En el Condado de Durham, la Oficina del Funcionario se encuentra ubicada en el tercer piso del Edificio Judicial del Condado de Durham, 201 East Main Street, Durham.)

Seguridad en el Trabajo y en Público:

- Puedo informar a _____ y _____ y _____ en el trabajo acerca de mi situación. (jefe, supervisor de seguridad, compañero/a de trabajo, etc.)
- Puedo entregar una copia de mi DVPO a _____ (jefe, supervisor de seguridad, compañero/a de trabajo, etc.) u otro compañero/a de trabajo
- Puedo utilizar _____ (correo de voz, el recepcionista o un compañero/a de trabajo) para ayudarme a filtrar mis llamadas telefónicas en el trabajo.
- Puedo estacionar mi auto en un área visible, bien iluminada en _____.
- Al salir del trabajo, puedo _____

(salir con compañeros de trabajo, pedir ser escoltado/a por Seguridad, tomar una ruta diferente a casa, etc.).

- Si ocurren problemas mientras conduzco a casa, puedo:
 - Utilizar mi teléfono celular para pedir ayuda. (DCRC puede ayudarlo a conseguir un teléfono celular 911 gratuito si es necesario.)
 - Conducir hasta un departamento local de policía o bomberos
 - Diríjase a un lugar bien iluminado, con bastante tráfico, como una estación de gasolina, restaurante o drive-thru para pedir ayuda.
- Si utilizo transporte público, puedo enterar al conductor de cualquier situación amenazante.
- También puedo _____ (solicitar un traslado hacia otro lugar de trabajo o departamento, cambiar mis horas laborales, cambiar de empleo por completo etc.).
- Cambio de lugar para ir de compras por _____ (tiendas de comestibles y centros comerciales) e ir de compras en horas diferentes a las de mi rutina típica.

Seguridad y el Consumo de Drogas o Alcohol:

- Si voy a consumir alcohol u otras drogas, puedo hacerlo en un lugar seguro y con personas que comprenden el riesgo de violencia que corro y están comprometidas con mi seguridad, tal como _____.
- Si mi pareja consume o utiliza, puedo estar preparada para dejar el hogar.

- Para proteger a mis hijos cuando consumo alcohol u otras drogas, puedo _____

(Déjelos quedar con un amigo/a de confianza, pariente etc.).

Recuerde que el uso de alcohol o de drogas puede disminuir su juicio, conciencia y habilidad para reaccionar rápidamente. También puede ponerlo/a en desventaja en otras acciones legales con su abusador.

Seguridad y Mi Salud Emocional:

La experiencia de ser maltratado y degradado verbalmente por la pareja, normalmente es fatigante y emocionalmente agotador. El proceso de construir una nueva vida por mi mismo requiere de mucha valentía e increíble energía. Para conservar mi energía emocional y mis recursos, y para evitar momentos duros emocionalmente, puedo hacer algo de lo siguiente:

- Puedo asistir a un grupo de apoyo para la violencia doméstica. *(En Durham, llame a DCRC al 403-6562.)*
- Puedo ver un consejero o terapeuta individual.
- Si me siento débil y a punto de regresar a una situación potencial de abuso, puedo _____
- Cuando deba comunicarme con mi pareja personalmente o por teléfono, puedo _____
- Puedo referirme a mi mismo de una manera positiva y ser asertivo con otros. Puedo decirme a mi mismo que no merezco ser vencido cuando sienta que los demás intentan controlarme o abusar de mí.
- Puedo leer _____ para ayudarme a sentir más fuerte.
- Puedo llamar a la policía, mi abogado o _____ como otros medios de apoyo cuando me sienta amenazado.

Artículos Para Llevar en el Momento de Partir:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Identificación personal | <input type="checkbox"/> Fotos |
| <input type="checkbox"/> Licencia de conducción y registro | <input type="checkbox"/> Registros médicos para todos los miembros de mi familia |
| <input type="checkbox"/> Certificados de nacimiento de los hijos | <input type="checkbox"/> Tarjetas del seguro social |
| <input type="checkbox"/> Mi certificado de nacimiento | <input type="checkbox"/> Identificación de bienestar |
| <input type="checkbox"/> Ropa para mi y para mis hijos | <input type="checkbox"/> Registros escolares y de vacunación |
| <input type="checkbox"/> Dinero | <input type="checkbox"/> Permisos laborales |
| <input type="checkbox"/> Contrato de alquiler, renta, escritura de la casa, libro de pago de la hipoteca | <input type="checkbox"/> Tarjeta verde, visa y/o pasaporte |
| <input type="checkbox"/> Libros bancarios | <input type="checkbox"/> Papeles del divorcio |
| <input type="checkbox"/> Chequeras y tarjetas de Cajero Automático | <input type="checkbox"/> DVPO |
| <input type="checkbox"/> Tarjetas de crédito | <input type="checkbox"/> Joyería |
| <input type="checkbox"/> Documentos del seguro | <input type="checkbox"/> Juguetes favoritos, manta de mis hijos |
| <input type="checkbox"/> Llaves de la casa, autos y oficina | <input type="checkbox"/> Artículos de valor sentimental especial |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos para mi y para los hijos | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Pequeños objetos vendibles (joyería, etc.) | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Libreta de direcciones | |

Puedo mantener estos artículos en una ubicación. Si tengo que partir, puedo coger estos artículos rápidamente.

Números Telefónicos Importantes:

- Departamento de Policía: **911**
- Unidad de Violencia Doméstica del Departamento de Policía: (Durham – 560 4910) _____
- Funcionario Civil de la Corte: (Durham - 560-8281) _____
- Línea de emergencia para crisis de violencia doméstica: (Durham – 403-6562) _____
- Número del Trabajo: _____
- Número/beeper del hogar del Supervisor: _____
- Mi abogado: _____
- Otro: _____