

PLANES DE SEGURIDAD

Los planes de seguridad son herramientas valiosas si usted está en una relación abusiva o tiene planeado salir de esta relación.

A continuación le ofrecemos algunas ideas y sugerencias acerca de la seguridad para que con su abogado las evalúen y decidan si le servirán. Tenga en cuenta que algunas de estas opciones pueden no resultarle útiles. Y recuerde siempre: ¡usted no merece que la golpeen ni la amenacen o atemoricen!

¿Qué es un plan de seguridad? —

- Los abogados pueden ayudarla a evaluar su situación actual y a elaborar un plan de seguridad individualizado para usted.
- Un plan de seguridad es una lista de ideas que usted puede usar para contribuir a reforzar su seguridad.
- Un plan de seguridad puede resultar indispensable si está pensando en tomar medidas para cambiar su situación actual.
- Los planes de seguridad deben modificarse a medida que surgen situaciones nuevas; por eso es necesario revisarlos con frecuencia.
- Use su instinto y su criterio, piense en lo que le va a decir al maltratador durante un incidente violento.

La seguridad al prepararse para partir —

Recuerde que la partida puede ser un momento peligroso

El maltratador puede disgustarse y ponerse más peligroso si piensa que usted lo va a dejar.

- Elabore un plan de seguridad si decide dejar a su pareja.
- Consulte a un abogado de un programa local contra la violencia doméstica para que le informe sus derechos y opciones.
- Elija un lugar seguro donde ir. Elija a personas que podrán ayudarla si se va.
- Deje dinero, una copia de sus llaves, copias de documentos importantes y ropa en la casa de alguien en quien usted confíe.
- Compre una tarjeta telefónica para usar o consiga un teléfono de emergencia en un refugio local para mujeres maltratadas.
- Abra una cuenta de ahorros a su nombre y pida que le envíen los extractos de cuenta a un familiar o amigo.
- Si el maltratador tiene acceso a armas, ha amenazado con suicidarse o con matar a alguien, la abusa o abusa de las drogas o el alcohol, es posible que usted esté en grave peligro.
- Consulte a un abogado de su programa local contra la violencia doméstica para que le informe sus derechos, opciones y recursos.

La seguridad en el momento —

No siempre se puede evitar un incidente violento. Tenga un plan de seguridad.

- Decida a quién llamaría para pedirle ayuda en una situación violenta. Anote los números de teléfono de amigos, familiares, vecinos, policía y ideas de ayuda.
- Memorice números de teléfono de emergencia o guárdelos en tarjetas pequeñas en un lugar seguro.
- Si el abusador tiene llave de su casa o departamento, cambie la cerradura o agregue otra en sus puertas y ventanas cuanto antes.
- Practique salir de su casa de manera segura. Identifique qué puertas, ventanas, ascensores o escaleras son los mejores.
- Evite los cuartos sin salidas, como los baños, y las habitaciones con armas, como la cocina.
- Decida y planifique adónde irá si se va de su casa en una situación de emergencia.
- Tenga un bolso preparado y guárdelo en un lugar secreto pero accesible para poder irse rápido (ver lista de control).
- Identifique a un vecino, familiar o amigo a quien pueda contarle sobre la violencia y pedirle que llame a la policía si escucha alboroto en su casa. Acuerden una señal para que llame a la policía, por ej. que cierta luz esté encendida, que una determinada persiana esté baja, o una palabra clave.
- Busque atención médica si tiene alguna herida.
- Hable con un abogado del programa local contra la violencia doméstica para que le informe sus derechos y opciones.

La seguridad con los niños —

- Enséñeles a los niños a no meterse en medio de una pelea, aun si les parece que están ayudando.
- Cuando los niños tengan edad suficiente, enséñeles a llamar al 911 y a buscar un lugar seguro adonde ir durante un incidente violento.
- Avise en la guardería o en la escuela de sus hijos quiénes tienen permiso para recogerlos.
- Hable con sus hijos sobre las personas en las que pueden confiar.
- Hable sobre estrategias de seguridad con los niños que tengan visitas no supervisadas con el maltratador.

La seguridad con una orden de protección judicial —

- Una orden de protección judicial no garantiza seguridad absoluta, pero puede ser buena idea tener una si usted tiene miedo de que el maltratador tome represalias por abandonarlo.
- Consulte a un abogado de SAFEPLAN para que la ayude con el trámite de obtención de una orden de protección judicial.
- Muéstrela al juez fotos de lesiones.
- Haga varias copias de la orden de protección judicial y llévelas con usted en todo momento. También guarde copias en un lugar seguro, p. ej. en su automóvil, en casa de sus amigos o familiares, en el trabajo y en la guardería o en la escuela de sus hijos.
- Infórmeles a sus familiares, a sus amigos, a sus vecinos, a sus empleadores, a su médico y a la guardería o escuela de su hijo que usted tiene una orden de protección judicial.
- Controle sus llamadas. Si es necesario, anote todo contacto que haga el maltratador, como llamadas telefónicas, mensajes de texto, mensajes de voz y correos electrónicos.
- Si usted se muda a otra ciudad o estado, recuerde que la orden de protección judicial sigue siendo válida. Es recomendable registrar la orden en su nueva ciudad.
- Llame a la policía si el maltratador hace algo que la orden de protección dice que no haga (esto es una infracción).

La seguridad en el trabajo y en público

- Cambie con frecuencia el recorrido para ir y volver del trabajo.
- Entréguele a su empleador una foto reciente del maltratador.
- Decida quién puede ayudarla cuanto está en el trabajo o cuando está en público. Trate de encontrar una persona “segura” en el trabajo para que pueda estar alerta. Entréguele una foto del maltratador si es necesario.
- Pídale a alguien que la acompañe a su automóvil, autobús o tren. Elabore un plan de lo que haría si le pasara algo en público.
- Pídale a un compañero de trabajo que controle las llamadas telefónicas y documente todo lo que parezca acoso.
- Asegúrese de que su empleador tenga información de emergencia actualizada.
- Cuando esté en público, esté atenta a su entorno.

La seguridad y la tecnología —

Es fácil encontrar sus datos personales en Internet

- Es posible que el maltratador pueda encontrar su historial reciente en Internet si tiene acceso a la computadora que usted usa. Para evitar esto, es recomendable usar una computadora pública, como una de la biblioteca pública, la de un amigo o la del trabajo. Es importante que borre su historial de navegación y que vacíe su caché con la mayor frecuencia posible.
- El maltratador puede leer su correo electrónico si conoce la contraseña. Trate de cambiarla por una que nadie pueda adivinar o abra una cuenta nueva que sólo usted conozca.
- Ya que es posible rastrear llamadas utilizando una factura de teléfono, piense en obtener un teléfono nuevo si el titular del suyo es el maltratador. Además, verifique las opciones de su teléfono celular para ver si tiene un servicio de ubicación opcional e intente apagarlo si lo tiene.
- Haga una búsqueda rápida de su nombre en motores de búsqueda importantes (como Google o Yahoo) ya que éstos pueden tener enlaces a sus datos de contacto.
- Si le parece que la están vigilando o persiguiendo, es posible que su maltratador haya colocado un rastreador GPS en su automóvil. Verifique con frecuencia que no haya objetos sospechosos adentro o afuera.

La seguridad y su salud emocional—

- Encuentre a alguien con quien pueda hablar libremente y abiertamente y que pueda ayudarla a sentirse apoyada. Si desea recibir consuelo de otras personas que han pasado por situaciones similares, asista a un grupo de apoyo de su programa local contra la violencia doméstica.
- Encuentre algo que le guste hacer. Usted se merece tener algo de felicidad y diversión en su vida.
- Si está pensando en volver, hable de su plan de seguridad con alguien en quien confíe.
- Si necesita comunicarse con el maltratador, trate de hacerlo mediante un tercero.
- Asista a un grupo de apoyo si siente que necesita consuelo de otras personas que han pasado por lo mismo.

