



## LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD

Si es parte de una relación abusiva en la actualidad o planifica dejar una, prepare un plan de seguridad ahora para poder tomar medidas inmediatas en caso de una emergencia.

*Nota: Estas son recomendaciones; algunas de las opciones podrían no ser las mejores para usted*

### EN TODO EL ESTADO

**SAFELINK, línea telefónica 24/7 para víctimas de la violencia doméstica:**  
877-785-2020

**Compensación a víctimas:**  
617-727-2200







**Massachusetts Office for Victim Assistance (Oficina para la Asistencia a Víctimas de Massachusetts)**  
Tel: 617-586-1340  
Correo electrónico: [mova@mass.gov](mailto:mova@mass.gov)  
[www.mass.gov/askmova](http://www.mass.gov/askmova)

Esta publicación fue financiada en parte a través de un subsidio de la Oficina para Víctimas de un Crimen (Office for Victims of Crime, OVC) de la Ley Víctimas de un Crimen (Victims of Crime Act, VOCA), la Oficina de Programas de Justicia (Office of Justice Programs, OJP), y el Departamento de Justicia de EE.UU. (DOJ). Las opiniones, resultados y conclusiones o recomendaciones expresadas en esta publicación son las de la Oficina de Asistencia a Víctimas de Massachusetts y no reflejan necesariamente las opiniones del DOJ, la OJP o la OVC.

### ARTÍCULOS Y PAPELERÍA QUE DEBE TENER A MANO

A continuación se indican los artículos que debe tener en un lugar seguro y protegido para poder recogerlos con rapidez. O entregue los artículos a una persona de confianza fuera de su casa.

- Identificación y/o licencia de conductor, tarjetas de seguro social, certificados de nacimiento 
- Pasaportes, papelería inmigratoria, tarjetas verdes suyas y de sus hijos
- Documentos: Pólizas de seguro de vida, seguro médico, de la vivienda; escritura de arrendamiento o propiedad; registros escolares y médicos; certificado de matrimonio; papelería relacionada con el divorcio; órdenes de custodia; testamentos; información impositiva; registro y título automotor 
- Documentos financieros: Tarjetas de crédito/cajero automático, efectivo, libretas de cheques, libretas bancarias, etc. (Nota: cuando usa una tarjeta electrónica, la persona que comete el abuso podría potencialmente detectar su actividad y ubicación.)
- Teléfono celular (Nota: el uso de su teléfono celular podría ser potencialmente detectado por la persona que comete el abuso.) 
- Reemplace las tarjetas de membresía de tiendas
- Las llaves de su casa y su automóvil
- Órdenes de amparo/prevención del acoso (si las tiene)
- Imágenes y artículos personales que no se pueden reemplazar
- Un juego de ropa, artículos de tocador y medicamentos para usted y sus niños 
- Mascotas, registros médicos y de vacunación de las mascotas, medicamentos de las mascotas, tarjetas de identificación
- Información personal sobre la persona que comete el abuso: Número del seguro social; fecha de nacimiento y talones de cheques de sueldo



### DÓNDE OBTENER AYUDA

Si necesita ayuda o consejos, llame a un defensor de su programa local de violencia doméstica:

#### Agencias de SAFEPLAN

<b>Behavioral Health Network</b>	<b>413-283-1058</b>
<b>Elizabeth Freeman Center</b>	<b>866-401-2425</b>
<b>Greater Boston Legal Services</b>	<b>617-371-1234</b>
<b>Healing Abuse Working for Change (HAWC)</b>	<b>800-547-1649</b>
<b>Health Imperatives</b>	<b>508-588-8255</b>
<b>High Point Treatment Center/ South Shore Women's Resource Center</b>	<b>508-746-2664</b>
<b>Independence House</b>	<b>508-771-6507</b>
<b>NELCWIT</b>	<b>413-772-0806</b>
<b>New Bedford Women's Center</b>	<b>508-996-3343</b>
<b>New Hope, Inc.</b>	<b>800-323-4673</b>
<b>Stanley Street Treatment and Resource Center</b>	<b>508-675-0087</b>
<b>Womanshelter/Compañeras</b>	<b>877-536-1628</b>
<b>YWCA of Central MA</b>	<b>508-755-9030</b>
<b>YWCA of Northeastern MA</b>	<b>978-687-0331</b>
<b>YWCA of Western MA</b>	<b>413-733-7100</b>

Massachusetts Office For Victim Assistance

# MOVA

Victim & Witness Assistance Board

**¿Tiene usted seguridad?**

## MANTENER LA SEGURIDAD

SAFEPLAN es un programa de defensa civil de los tribunales para las víctimas de la violencia doméstica, agresión sexual y persecución que buscan la protección contra el abuso a través de los procesos de **Orden de Amparo 209A y Orden de Prevención del Acoso 258E.**

## ¿Tiene usted seguridad?

¿Le ha dicho su familia o sus amigos que están preocupados por su seguridad?



### SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL ABUSO

Una relación puede ser abusiva si su pareja se comporta de estas maneras:

- » Manifiesta celos y posesividad hacia usted
- » Controla adónde va y con quién se encuentra
- » Impide que vea a amigos y familiares
- » Hace que se sienta mal o menospreciándole
- » Causa tanto miedo que usted se preocupa cómo reaccionará ante cosas que usted dice o hace
- » Hace que sienta miedo o recibe amenazas
- » Usa o posee armamentos o armas de fuego
- » Presiona u obliga a que tenga relaciones sexuales
- » Le pega, empuja, estrangula, restringe, pateo o pone sus manos sobre usted (*o sus niños o mascotas*)
- » Amenaza con decir que es homosexual, lesbiana, bisexual o transgénero si no cumple sus órdenes
- » Controla todo su dinero, incluyendo sus cheques de sueldo
- » Amenaza con usar su situación inmigratoria en su contra

## RECUERDE, EN UNA EMERGENCIA USTED SIEMPRE PUEDE LLAMAR AL 911



### CÓMO OBTENER UNA ORDEN DE AMPARO

Las órdenes de amparo y de prevención del acoso están disponibles a través de:

- » El Tribunal de Distrito o Tribunal de Familia y Sucesiones de su zona
- » Su programa local de protección contra la violencia doméstica puede brindarle ayuda para obtener una orden o a establecer contacto con un defensor de SAFEPLAN



### PROTÉJASE EN SU CASA

- » Ponga un teléfono en una sala que puede cerrar desde adentro; tenga un teléfono celular con usted en todo momento.
- » Planifique una ruta de escape de su casa; enséñesela a sus niños.
- » Pida a sus vecinos que llamen a la policía si ven que la persona que comete el abuso está en su casa. Decida una señal para que ellos llamen a la policía. Por ejemplo, si el teléfono suena dos veces, bajó una cortina o encendió una luz.
- » Ponga una bolsa con cosas importantes que necesitará si tuviera que salir rápidamente. Póngala en un lugar seguro o désela a un amigo o pariente de confianza.
- » Solicite un número de teléfono que no esté listado y verifique sus llamadas.
- » Si la persona que comete el abuso se ha mudado, cambie las cerraduras de las puertas y ponga trabas en las ventanas.
- » Las órdenes de amparo podrían ayudar o consulte a su propietario.
- » Si tiene una orden de amparo, podría recibir ayuda financiera a través de Compensación de víctimas. Un defensor puede brindarle ayuda para presentar la solicitud.



### PROTÉJASE FUERA DE SU CASA

- » Pida que diferentes personas le brinden el transporte; cambie a menudo de ruta.
- » Haga compras y use el banco en lugares diferentes.
- » Tenga la orden judicial (si tiene una) y números de emergencia con usted en todo momento.
- » Asegúrese de que su empleo y/o escuela tengan una copia de las órdenes judiciales.
- » Tenga un plan sobre lo que haría si ocurre algo malo en público; preste siempre atención a su entorno.



### BRINDE MÁS SEGURIDAD A SUS NIÑOS

- » Enséñeles a no participar en las peleas entre usted y su pareja, a pesar de que deseen ayudar.
- » Enseñe a los niños cómo llegar a un lugar seguro, cómo llamar al 911 y dar su dirección y número de teléfono a la policía.
- » Entregue a la escuela o guardería una copia de cualquier orden judicial y dígales que no entreguen sus niños a ninguna persona sin consultar primero con usted.
- » Asegúrese de que los niños sepan a quién deben informar en la escuela si ven a la persona que comete el abuso.
- » Asegúrese de que la escuela sepa no entregar su dirección o número de teléfono a nadie.
- »



### LA SEGURIDAD EN EL USO DE INTERNET Y EL TELÉFONO INTELIGENTE

- » Recuerde: Cualquier información que usted anuncia en Internet es pública y la persona que comete el abuso puede verla.
- » Salga de cuentas en línea y aplicaciones; no marque la función "mantenerme conectado" (keep me logged in) y no permita que el navegador de Internet recuerde sus contraseñas.
- » Use contraseñas sólidas (letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos).
- » Evalúe los valores de privacidad en las cuentas de medios sociales con regularidad.
- » Trate de evitar publicar información privada en sitios de medios sociales (Facebook, Twitter, Instagram, etc.)
- » Apague la función que comparte la ubicación del sistema de posicionamiento global (GPS) en el teléfono inteligente.

¿Tiene usted seguridad?

[www.mass.gov/askmova](http://www.mass.gov/askmova)