

Plan de Seguridad Personalizado

Hemos compuesto este plan de seguridad personalizado para su uso. Este plan de seguridad se ha compuesto usando varias fuentes. Por favor, vaya a través de su plan y actualícelo cuando sea necesario. Usted y su familia se merecen estar seguros y esperamos que este formulario le ayudará a planificar un plan de seguridad que funcione para usted y su familia

Los siguientes pasos representan un plan de seguridad para sí misma/o, con esta plan usted se puede preparar de antemano por la posibilidad de más violencia. Aunque usted no tenga control sobre la violencia de su pareja, tiene la posibilidad de elegir cómo responder a él/ella y cómo llegar a mejorarse a sí misma/o, los niños y las mascotas para estar sanos y salvos.

Este plan de seguridad ese diseñado para:

Su Nombre: _____ Fecha: _____

Nombre de la persona quien me ayudo a llenar mi plan de seguridad

Nombre/ Titulo: _____

Personas de contacto:

Usted puede registra y llamar a los amigos o familiares para asegurarse de que estos contactos son seguros, y no van a pasar información sobre su plan o de donde usted se encuentra. A veces las personas más seguras pueden ser aquellos que no saben de su abusador/a y ni lo/la conocen.

Consejera/ Grupo de apoyo contacto: _____ Número: _____

Ayudante: _____ Número: _____

Albergue/ Lina de Crisis de Mujeres _____ Número: _____

Doctor/ Proveedor Medico: _____ Número: _____

Otros Contactos: _____ Número: _____

_____ Número: _____

_____ Número: _____

A donde ir para estar sano y salvo:

¿Practicar cómo salir sano y salvo. Que puertas, ventanas, elevadores, escalones, y que plan de escape usaría? Practique como va a llegar a estos lugares de seguridad sana y salva.

Lugar #1: _____ Número: _____

Dirección: _____ Contacto: _____

Lugar #2: _____ Número: _____

Dirección: _____ Número: _____

Lugar #3: _____ Número: _____

Dirección _____ Número: _____

Puede utilizar las siguientes estrategias para estar salvo:

- A. Dejare dinero suficiente y llaves extras con _____ para poder salirme rápidamente.
- B. Mantendré copias de documentos importantes o una llaves extras en casa de _____.
- C. Puedo dejar ropa extra con _____.
- D. Abriré una cuenta de ahorros para esta fecha _____, para aumentar mi independencia.
- E. Le puedo decir a _____ de la violencia y pedirles que hablen a la policía si escuchan ruidos sospechosos saliendo de mi casa.
- F. Es necesario mantener cambio para hacer llamadas a cualquier tiempo. Yo entiendo que si uso mi teléfono/ celular, el mes siguiente al recibir la fractura le permite acceso a toda las llamadas que hice. Para mantener mi teléfono y mi comunicación confidencial, tender que usar cambio y usar un teléfono público o usar teléfono de amigos o familiares por tiempo limitado.
- G. Estar en contacto con _____ y _____ para ver quien me deja quedarme con ellos o prestarme dinero en caso de una emergencia.
- H. Voy a sentarme a revisar mi plan de seguridad cada _____ para planificar la manera más segura para salir de la residencia segura/o.
- I. voy a ensayar mi plan de escape y cuando sea apropiado ensayar el plan con mis hijos.
- J. Usare _____ como mi código con mis hijos y familiares para que puedan hablarle a alguien para pedir ayuda.
- K. Les puedo enseñar estas estrategias a unos o a todos de mis hijos.
- L. Si decido escapar, yo haré lo siguiente: _____

(Tratar de evitar las discusiones en el cuarto, el baño, garaje, cocina, ningún lugar cerca armas, o en habitaciones sin acceso a una puerta exterior).

- M. Usaré mi juicio e intuición. Tengo que proteger me yo mismo/a, hasta que yo este fuera de peligro.

Nota: Si necesita ayuda con este plan, puede preguntarle a su consejera, detective, ayudante o alguien con quien usted tenga confianza, que le ayuden con este plan de seguridad.

Seguridad

Seguridad en Casa

Desarrolle un plan de seguridad y hable con sus hijos. Revise el plan lo más frecuente posible. Cambie las cerraduras e instale divisas para asegurar sus ventanas. Asegúrese que la escuela de sus hijos, guardería de niños, programas (s) después de la escuela o campamento sepan quien está autorizado para recoger a sus hijos. Haga saber a sus vecinos y propietario que su abusador no vive más con usted y pídale que llamen a la policía si ellos lo/la ven cerca de su casa. Antes de reanudar una relación

potencialmente abusiva, hable de alternativas con alguien en quien usted confía. Usted puede hablar con el administrador de casos mientras está en el albergue o contactar a nuestra línea de crisis una vez que ha desalojado el albergue. Por favor tenga la confianza de que estamos aquí para asistirle y ayudarle a asegurarle su protección. No estamos aquí para juzgar sus decisiones.

La línea de crisis de DVRC (Centro De Recursos Sobre Violencia Domestica) 503.469.8620 o la línea de Portland Women's Crisis Line (Línea de Crisis para Mujeres de Portland) 503.253.5333.

Seguridad en Público o En El Trabajo

Si usted tiene una orden de protección, manténgala con usted TODO EL TIEMPO. Haga copias de su orden y mantenga una en su bolsa/billetera/bolso, en su carro o en cualquier otro lugar donde usted pueda obtenerla si es necesario. Mantenga informados de su situación al equipo de seguridad del edificio donde trabaja y compañeros de trabajo en quienes usted confía. Si es posible, provea una foto de su abusador/a al equipo de seguridad del edificio. Varié sus rutas de ida y de venida de su trabajo y haga arreglos para que alguien la/lo acompañe a su carro, bus o tren. Planear que hacer en situaciones distintas si el/la abusador/a la/lo confronta.

Seguridad Durante Incidentes Violentas de Violencia Domestica

Si una discusión parece inevitable, diríjase a un cuarto o área con acceso fácil a una salida, NO un baño, cocina, o ningún lugar cerca de armas. Identifique cual puerta, ventana, escaleras o elevador ofrece la forma más rápida para salir de la casa y practique su ruta de escape. Conserve una bolsa empacada y lista. Manténgala encubierto pero en un lugar accesible donde pueda sacarla rápidamente. Encuentre vecinos a quienes le pueda decir sobre la violencia y pídale que llamen a la policía si escuchan un disturbio. Describa una palabra código para usar con sus hijos, familia, y amigos cuando necesite la policía. Decida a donde ira si necesita irse, aun cuando piense que no llegara a eso. Utilice su instinto y juicio. Considera dar al abusador/a lo que quiere para calmar una situación peligrosa. Usted tiene derecho a protegerse cuando está en peligro. Usted no merece ser agredido (a) o amenazado (a).

Si necesita ayuda para llenar este plan puede preguntarle a su consejero/a, detectives, empleados en el albergue, o quien sea que este cerca de usted y usted le tenga confianza

Planeando Seguridad

(Paquete de Violencia Domestica para sobrevivientes. Cortesía de los Servicios de Mujeres de Clackamas)

Seguridad Durante un Episodio Abusivo o Violento:

- Evite cuartos sin escape fácil
- Evite área donde hay armas fácilmente accesibles. (Las cocinas son muy peligrosas porque tienen acceso a chuchillos y los baños son peligrosos por el riesgo de que le golpeen su cabeza sobre la bañera o el lavamanos)
- Mentalmente y con ventaja tenga un plan para cómo podría escapar de cada cuarto.
- Considere lugares seguros a cuales usted puede ir después de escapar.
- Elija una palabra código o señal que alertara a sus hijos o vecinos a saber que tiene que llamar al 911.
- Esconda un par de llaves extras y dinero en un lugar seguro o pregúntele a una persona segura que los guarde en caso que usted tenga que marcharse repentinamente.

Seguridad despues de escapar:

- Si es posible, cambie sus cerraduras, obtenga un sistema de seguridad, un perro grande o un detector de moción de luz.
- Cambiar su nombre y número de seguro social son opciones. Si cambia su nombre, tal vez debería optar por cambiarse su nombre, tal vez usted debería cambiarlo a un nombre común que dificultaría localizarle/lo (un nombre como Mary Smith o Jeff Smith).
- Si sus vecinos son seguros, hágalos saber de su situación y que llamen a la policía si es necesario.
- Informe a su empleador de su situación y sugiera acomodo y apoyo para asegurar su seguridad. Hágalos saber que no den su información personal. Varié su horario de trabajo si es posible.
- No dude en llamar al 911 si está en peligro.
- Considere opciones de transportación que sean seguras.
- Tal vez debería variar su rutina diaria para que su abusador/a pareja no pueda encontrarlo/a fácilmente.
- Si necesita comunicarse con su abusador/a o su pareja, considere la forma más segura de hacerlo (¿A través de una tercera persona? ¿A través de un abogado? Etc.)
- Considera obtener un buzón por parte de la oficina de correos para mantener su domicilio confidencial.
- Considere obtener un número no registrado.
- Entre sus amigos y familia enfatice su necesidad por confidencialidad.
- Mantenga una copia de su orden de protección a todos momentos. Reporte violaciones de su orden de protección a la policía inmediatamente.
- Asegure las puertas de su carro y estacionese en áreas bien iluminadas.
- Ponga documentos importantes en una caja fuerte en un banco.
- Verifique llamadas que entran y guarde mensajes amenazantes si desea reportar violaciones o amenazas a la policía.



DOMESTIC VIOLENCE

RESOURCE
CENTER

- Considere obtener un identificador de llamadas para su teléfono y bloquear su número para que no salga en los sistemas de teléfono de otras personas.
- Considere todas las formas para proteger su privacidad. Ejemplo de lugares cuales pueden tener su información personal incluyen empresas de servicios públicos, acreedores, bancos, escuelas, centros de guardería de niños, centros de habilidad física, Iglesias, archivos de impuestos, empresas de seguro, tienda de videos, y suscripciones de revistas.
- Cambie contraseñas de su computadora y cuentas personales. Use contraseñas cuales su abusador/a no podría descifrar (por ejemplo, no use nombres de mascotas o hijos).
- Si es posible, obtenga un teléfono celular para propósitos de llamar al 911.

Plan de Seguridad con Sus Hijos:

- Enseñe a sus hijos como usar un teléfono para llamar al 911 y hacer llamadas a cobrar revertido (colect.)
- Identifique opciones de emergencia de cuidado de niños.
- Hable con la escuela y proveedores de cuidado de niños de la situación. Provéales una copia de la orden de protección si prohíbe contacto con los niños.
- Dígalos a sus hijos que la violencia no es culpa de nadie.
- Si es posible, escuchando o presenciado.
- Si es posible, encuentre un consejero para que sus hijos puedan hablar sobre la violencia que han escuchado o presenciado.
- Haga saber a sus hijos de no dar información personal a través del teléfono o a gente que no conocen. Tenga un plan con sus hijos para que sepan que hacer si violencia ocurre.

Si planea en irse.....

Cosas que va querer llevarse si usted se va:

___ Registración y licencia de conducir

___ Acta de nacimiento suyo y de sus hijos

___ Tarjeta de seguro social suyo y de sus hijos

___ Antecedentes escolares y médicos

___ Dinero, tarjetas banqueras y tarjetas de crédito (tenga en mente que el uso de tarjeta de crédito puede facilitar a que alguien le rastrear)

___ Llaves de carro, oficina y casa

___ Medicinas

___ Fotografías, joyas y permiso de trabajo

___ Identificación de bienestar (welfare)

___ Pasaporte y tarjeta de residente permanente

07/24/2014



- ___ Documentos de divorcio
- ___ Copias de su orden de protección
- ___ Contrato de alquiler/renta
- ___ Escrituras de la casa/libro de pagos de alquiler
- ___ Facturas no pagadas
- ___ Papeles de seguro
- ___ Libro de direcciones
- ___ Números seguros (línea de crisis, albergue, consejeros, familiares, etc.)
- ___ Juguetes/cobijas favoritas de sus hijos
- ___ Cambio de ropa

- Debería de tener estas cosas listas con anticipación y dejarlas con un vecino seguro, amigo o familiar en caso que necesite dejar su hogar inmediatamente
- Es buena idea mantener copias de documentos legales importantes (licencia de conducir, órdenes de protección, tarjetas de seguros sociales y mas) en caso que su pareja destruya los originales.
- Si es posible, prepares financieramente abriendo una cuenta bancaria a su nombre, obtener una tarjeta de crédito y esconder dinero en efectivo en un lugar seguro. (Cuidado al usar tarjetas de crédito, ya que abusadores/as pueden rastrearle al usarlas).
- Familiarícese con los recursos en su comunidad: albergues, grupos de apoyo, programas de albergue de transición, opciones de transportación etc.
- Estadísticamente, marcharse aumenta el riesgo de que la violencia escale. Confié en su propio juicio acerca del riesgo de quedarse versus el riesgo asociado con irse.

Planeo de Seguridad para Sus Hijos

El estar en una relación abusiva te puede hacer sentir increíblemente asustada/o y aislada/o, y si los niños están involucrados siquiera indirectamente y presenciaron el abusivo puede llegar a ser mucho más complicado y peligroso. El instinto de los padres es asegurarse de que sus hijos estén salvo, pero ¿cómo se puede hacer esto mejor si su pareja abusiva es impredecible o manipulador/a?

Todos los ayudantes en la Lina de Crisis están equipados para ayudar planear su plan de seguridad personal para usted y para sus hijos durante cualquier época de su relación. Sobre la base de lo que usted está pasando, podemos asesorar el mejor plan de acción e tomar diferentes ideas geniales. Incluso cuando te sientes fuera de opciones.

Violencia en el Hogar:

Si usted está en una relación abusiva, su plan de seguridad necesita incluir maneras en que sus hijos estén seguros cuando actos de violencia pasan en su hogar. Es importante recordar que si a la violencia escala no debe correr con sus hijos porque su pareja puede intentar a lastimarlos también.

- Ensáyelo a sus hijos como hablar al 911
- Que se desalojen del hogar cuando la violencia empiece a escalar
- Tenga un código preparado si es necesario desalojar el hogar en caso de una emergencia. Asegúrese que sus hijos sepan este código o esta palabra.
- Instruirle a sus hijos que no estén en áreas como la cochina, el baño o en lugares donde hay armas disponibles.
- Enséñeles que a pesar de que quieren proteger a sus padres que nunca deben intervenir.
- Ayúdelos a mantener una lista de personas con quien ellos se sienten cómodos para expresarse ellos mismo.
- Inscriblos en servicios de consejería en el nuestro programa (DVRC ofrecemos servicios de consejería para niños de 5 años o mayor, si tiene más preguntas por favor contactarnos al 503.640.5352 para más información).

Planificación para el intercambio de custodia

- Evite el intercambio de custodia en su casa o en la casa de su pareja
- Reunirse en un lugar seguro, un lugar público, como restaurante, un banco o otra área con una gran cantidad de cámaras, o incluso cerca de una estación de policía
- Traer a un amigo o familiar para el intercambio, o su amigo o familiar puede hacer el intercambio.
- Planear que su pareja levante a los niños después que salgan de la escuela. Esto elimina la posibilidad de verse uno a otro.
- Plan de seguridad emocional- Averiguar algo que hacer antes de que el cambio ocurra para calmar los nervios y sus sentimientos, y algo después a centrarse en sí mismo o los niños, tales como ir a un parque o hacer una actividad divertida

Planificación de seguridad para los animales domésticos

Si usted está creando un plan de seguridad para sí mismo/a para dejar una relación abusiva, planificación de seguridad para su mascota es importante también. Traiga disipaciones adicionales para ellos, copias de sus registros médicos y números de teléfonos importantes.

Si es posible no deje a su mascota con la pareja abusiva. Si usted está pensando en salir, busque un refugio de violencia doméstica que aceptan mascotas, o programas de cuidado de crianza temporal o los refugios de animales. También puede hablar con sus amigos, su familia o su veterinario sobre el cuidado temporal para su animal.

Si usted dejó su mascota con su pareja abusiva/o, trate de buscar asistencia de la policía o control sobre animales para ver si ellos pueden intervenir.

Tome las medidas necesarias para demostrar la propiedad de su mascota: las vacunen y la licencia en su estado, lo que garantiza que estos registros estén a su nombre, si no están a sus nombre puede pedir que se los cambien a su nombre.

Si usted está pensando en obtener una orden de protección, acuérdesse que algunos estados permiten que su mascota este protegida en parte de su orden de protección.

Si usted dejó su mascota con su pareja, asegúrese de la seguridad de su mascota, cambie de veterinario y evite dejar sus mascotas afuera solo.

- El instituto de bienestar animal y la sociedad humana de Safe Havens Mapping Project para las mascotas de las víctimas nacionales, que refugios permiten traer sus mascotas. Si no hay un listado para su área, llame a un refugio local y preguntar acerca de la asistencia temporal para los animales domésticos en el hogar
- Si usted piensa llevar su mascota a un refugio la sociedad humana tiene una lista de locales donde pueda ir, por favor de llamar a 503.285.7722
- El lugar Red Rover ofrece beca de asistencia para ayudar a la víctima sobrelivir de la relación con su pareja abusiva/o sin tener que dejar a sus mascotas detrás. La subvención deberá ser presentada por un trabajador del refugio. Página de cito [http:// www.redrover.org/redrover-relief-grants](http://www.redrover.org/redrover-relief-grants)

¿Esta su abusador/a en la cárcel? Usted puede registrarse para recibir notificación al día

- Vine es un servicio automático en Oregón. VINELink es un recurso que le permite buscar información en el internet sobre el estado actual de custodia de un ofensor. Este servicio es proporcionado por el Departamento De Correccional de Oregón y el Departamento de Justicia de Oregón en cooperación con la Asociación de Sheriffs de Oregón y la Autoridad Juvenil de Oregón
- Usted se puede registrar para ser notificado automáticamente cuando un ofensor es liberado, trasladado, se haya escapado, fallecido o cuando haya un cambio en el estado de libertad condicional o prueba.
- No dependa en servicio VINE para su protección. Si usted piensa que pueda estar en peligro tome las precauciones apropiadas y si es necesario hable al 911.
- Le recomendamos que use VINE como parte de su plan de seguridad personal.

