

Planeando su seguridad

El plan de seguridad funciona

Personas que han pasado por la experiencia de la violencia familiar nos han dicho que es de mucha ayuda.

Usted no puede cambiar a la persona que le maltrata, pero si puede actuar de manera que aumente su seguridad, pensando siempre en cual va a ser el siguiente paso.

Cada día las personas que viven y experimentan lo que es la violencia, toman pasos que cambiarán sus vidas.

Hay personas entrenadas para ayudarle a desarrollar un plan que aumente su seguridad. Llama y lo podrás lograr.

Este proyecto ha sido posible gracias a los fondos (Núm. 2005-MU-AX-0001) concedidos por la Oficina de la Violencia Contra la Mujer, del Departamento de Justicia de EEUU. Las opiniones, conclusiones, y las recomendaciones expresadas en esta publicación son éstos del autor y no reflejan necesariamente la opinión del Departamento de Justicia y la Oficina de la Violencia Contra la Mujer.

Recursos:



¿Qué es un plan de seguridad?

Un plan de seguridad son medidas y acciones que se toman para así reducir el riesgo de ser atacada(o) u hostigada(o). El actuar y pensar de manera que usted y los suyos estén protegidos.

Usted puede tomar medidas de seguridad, no importa si se queda o se va de la relación en la que está siendo abusada(o).

Un plan de seguridad es algo que usted hace y que le ayuda a sentirse mejor y más segura(o), cuando está siendo abusada(o) y lastimada(o) físicamente.

Si está siendo maltratada(o) por su esposo(a), algún miembro de su familia, su novio(a), alguien en su lugar de trabajo o en la escuela o por cualquier otra persona, hay cosas que puede hacer y que le pueden ayudar a aumentar su nivel de seguridad.

De hecho, probablemente ya está poniendo en acción algunas de estas medidas.

Por ejemplo:

- Puede pedirle ayuda a alguien.
- Puede llamar a la policía o a la línea de ayuda para la violencia doméstica.
- Puede tratar de terminar la relación.
- A veces trate de no decir o hacer cosas que vayan a “molestar” a la persona que le está maltratando.
- Puede enseñarle a los niños a cómo pedir ayuda.
- Puede cambiar de trabajo o de escuela.

Es mucho más fácil hacer un plan de seguridad si tiene a alguien que le ayude a hacerlo. Trate de llamar a alguien que le ayude a pensar en distintas situaciones y en que opciones tiene.

Para información acerca de algún programa en su área llame a la línea de ayuda para la violencia familiar y el abuso sexual al 1-800-838-8238 (v/tty).

¿Qué necesito saber acerca del plan de seguridad?

Usted es el experto(a) de su vida.

Sus propias experiencias son las mejores herramientas para planear su seguridad.

El planear su seguridad envuelve el pensar que si plan A no funciona...¿Cuál es mi plan B?

Hay muchos riesgos y peligros cuando uno está siendo abusada(o). Considere todos los riesgos cuando esté haciendo su plan de seguridad.

Piense en todos los **lugares** que no son seguros, como: la casa, el trabajo, la escuela, entre otros lugares que usted visite y que la persona que le maltrata sabe que usted los visita.

Piense **cundo** sería más peligroso para usted.

- Inmediatamente que abandone la relación.
- Cuando drogas y alcohol están en su hogar.
- Cuando se encuentra sola(o) con dicha persona.
- Si la persona se pone violenta y comieza a gritar, amenazar y a golpear.

Considere su seguridad física y emocional y la de sus hijos. Cuando comience a preparar su plan considere los distintos tipos de seguridad y de estabilidad, como:

- Emocional y mental ¿Qué usted haría si se enoja? ¿Si usted y sus hijos tienen miedo?
- Física ¿A dónde iría? ¿Hay formas de protegerse y de proteger a sus hijos?
- Financiera (dinero en efectivo, cuenta de cheques y tarjetas de crédito)

Sobre todas las cosas, confíe en sus instintos y en sus sentimientos. Recuerde...Usted es el experto de su vida.

Para comenzar piense en...

Cuando y dónde puede estar en peligro.

- ¿Está viviendo con la persona que abusa de usted?
- ¿Trabajan juntos o van a la misma escuela?
- ¿Tiene hijos con esta persona?
- ¿Necesita a esta persona para que cuide de usted? Por ejemplo: le baña, le da de comer, paga sus medicamentos o equipo médico que usted necesita.
- ¿Tienen amigos en común o familiares que van a visitar?
- ¿Hacen las compras en el mismo lugar?
- ¿Tienen que ir a la corte al mismo tiempo?
- Antes de que el abuso comience el perpetrador da señales. Por ejemplo: le mira mal, consume alcohol, usa drogas o comienza a gritarle.

¿Qué usted va a necesitar cuando decida irse? Puede que necesite...

- dinero en efectivo y/o tarjetas de crédito
- tarjeta del seguro social
- medicamentos
- certificados de nacimiento
- el pasaporte, la visa o cédula
- piezas de ropa para sus hijos y artículos para la higiene personal
- cualquier otra cosa que usted sienta es necesario llevarse

Recuerde que usted tiene el derecho a vivir sin maltratos y a sentirse segura (o). Usted puede tomar acción para aumentar su seguridad.

Piense en...

Que puede hacer para estar segura(o)

Estas son ideas que muchas personas han sugerido:

- **Cuando la situación se ponga peligrosa, trate de hacer cosas que calmen al agresor.** Con esto ganará tiempo para pensar en el próximo paso que va a dar.
- **Dígale a la gente lo que le está pasando.** Déjeles saber que le pueden servir de mucha ayuda. Por ejemplo: Si es seguro, dígame a su vecina(o) que llame a la policía si escucha o ve alguna pelea o algo fuera de lo normal. Puede hablar con su jefe(a) y juntos hacer un plan para cuando el agresor se aparezca por su lugar de trabajo.
- **Si el perpetrador cuida de usted por causa de alguna incapacidad, pida que le asignen a alguien de emergencia o consiga a alguien que le pueda atender.**
- **Si el agresor trabaja con usted, lea el manual de reglamentos de la compañía para la que trabajan.** Revise cuales son las reglas en contra del acoso y cuales son las penalidades. Si siente que es seguro, hable con su supervisor acerca del abuso. Anote los datos cada vez que el abuso ocurra en el trabajo.
- **Si usted presiente que su pareja se va a poner violenta, trate de ir a algún lugar dónde haya una salida y/o un teléfono.**
- **Si usted no vive con el agresor, cambie su rutina.** Considere hacer las compras e ir al banco en otra parte. Trate de salir acompañada(o). Considere el cambiar la cerradura y su número de teléfono.
- **Recuerde que el perpetrador puede rastrear las llamadas de entrada y salida de su celular.** Si usted tiene un teléfono celular cambie el número a uno que el perpetrador no sepa.
- **Tenga cuidado cuando use la computadora.** Algunas personas pueden averiguar sus contraseñas y también lo que ha visto en el Internet. Si utiliza una máquina TTY o algún aparato similar a este, asegúrese de borrarle la memoria así el abusador no sabrá a quien llamó y cual fue la conversación.

Tome los avisos muy en serio

Hable con alguien y haga un plan de seguridad inmediatamente si...

- Si recientemente dejó la relación con la persona que le maltrataba y/o ahora está en una relación con otra persona.
- La persona que le maltrata le ha amenazado de muerte, con matarse el mismo, a sus hijos, alguna mascota y/o a alguien cercano a usted.
- El abuso ocurre más seguido y con más violencia sexual.
- Tienes que ir a la corte por un caso de divorcio, algún cargo criminal o por la custodia de los niños.
- El abusador le ha amenazado con un arma o ha utilizado un arma en su contra.
- La persona que le maltrata ha amenazado con internarla(o) en un hospital para enfermos mentales o mandar a que le arresten.
- Está poniendo su vida en orden, sintiéndose mejor, haciendo más dinero, poniendo más límites y el abusador resiente esos cambios.
- El abusador ha roto o robado equipo que usted necesita, como una silla de ruedas, un bastón y/o una máquina TTY.
- El abusador siente que ya él/ella no tiene nada que perder.

Llame a la línea de ayuda para la violencia familiar y el asalto sexual en Virginia al 1-800-838-8238 (v/tty) y pida ayuda para hacer su propio plan de seguridad.