

# Plan de seguridad

Elija las sugerencias enumeradas aquí que tengan sentido para usted y sus circunstancias.

## Seguridad durante un incidente explosivo

- Trate de evitar las habitaciones que no tienen salidas (cuartos de baño), o que tengan utensilios que se puedan utilizar como armas. Trate de permanecer en un cuarto con un teléfono, equipo de teletexto (TTY) o tenga con usted un teléfono celular.
- Note las cosas en su casa que se podrían utilizar como armas. Tenga un plan para protegerse contra armas en su casa. Sepa dónde se guardan las pistolas, cuchillos y las armas de caza.
- Mantenga su monedero o bolsa y llaves listas para irse repentinamente.
- Practique con sus niños salir de su hogar con seguridad. Visualice varias rutas de escape.
- Planee un lugar seguro donde ir si usted tiene que marcharse repentinamente.
- Escoja una palabra o una señal de código con sus vecinos, niños y familia para cuando usted necesite su ayuda.
- Si le están atacando, póngase en posición fetal y protéjase la cabeza. Enseñe a sus hijos/ nietos a hacer lo mismo.
- Si usted tiene una incapacidad que limite su movilidad y afecte su seguridad durante un incidente explosivo, piense cómo puede pedir ayuda para la protegerse o huir.

## Preparándose para irse

- Esconda una bolsa con artículos esenciales, las copias de documentos importantes, y cualquier medicamento o dispositivos que usted necesita con alguien de su confianza. Si es posible, empaque algunos artículos importantes para usted o sus niños.
- Si usted tiene un coche, mantenga el hábito de estacionar el auto en un sitio listo para moverlo y mantenga siempre el tanque de combustible lleno. Mantenga la puerta del conductor abierta y las otras cerradas para un escape rápido.
- Cree varias razones reales para salir de la casa a diversas horas del día o la noche para que su abusador no sospeche de sus planes para irse.
- Abra una cuenta bancaria o tenga una tarjeta de crédito a su nombre o guarde dinero en a lugar secreto. Cerciórese de que sus cuentas tengan contraseñas que su abusador no pueda adivinar.
- Note que su abusador puede descubrir sus planes o el lugar donde se encuentra supervisando su teléfono o equipo teletexto, revisando los sitios de internet que usted ha visitado, leyendo su correo electrónico o colocando un dispositivo oculto de registro con localizador para encontrarla.
- Llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica al teléfono 1-800-799-7233 o 1-800-787-3224 (equipo teletexto) para que le conecten con un programa local contra el abuso doméstico. Tenga un teléfono celular o una tarjeta pre-pago para hacer llamadas de emergencia.
- Considere conseguir una orden de protección o de hostigamiento y/o una orden de alejamiento para sus niños. Si usted es una persona con una incapacidad o tiene 60 años, puede calificar para obtener una orden de alejamiento para personas en riesgo. Un programa contra el abuso doméstico puede ayudarle.
- Si usted tiene 60 años o más póngase en contacto con su condado/unidad tribal del envejecimiento para buscar ayuda con vivienda, cuidado médico, y otros servicios que usted puede necesitar o desee. Asegúrese de tener sus medicamentos, prescripciones y/o dispositivos de ayuda.
- Si usted está preocupada sobre su estado migratorio, hable con un experto en cuestiones migratorias o con su programa local de violencia doméstica para saber que opciones tiene. Usted puede calificar para algún remedio legal bajo el Acta de Violencia en Contra de las Mujeres.

## Después de irse

- Piense en conseguir un identificador de llamadas, un número de teléfono privado o un teléfono celular. Infórmese y sea cautelosa de las maneras en que los teléfonos celulares, los equipos de teletexto y el uso de internet pueden ser monitoreados. Muchos programas contra el abuso doméstico pueden ayudarle a obtener teléfonos celulares listos para comunicarse con el 911.
- Lleve con usted siempre y de una copia a la escuela de sus niños de su orden de alejamiento.
- Alquile una caja en la oficina de correos para que usted puede recibir documentos confidenciales.
- Cambie las cerraduras de sus puertas. Consiga otros dispositivos de seguridad, e iluminación.

## Si usted tiene niños

- Dígale sus niños que la violencia nunca está bien, aún cuando alguien que aman este siendo violento. Dígales que ni usted, ni ellos, son culpables o son la causa de la violencia, y que cuando una persona se pone violenta, es importante mantenerse a salvo.
- Enséñeles que no deben intervenir en una pelea, aunque desean ayudar.
- Enséñeles una señal que usted pueda utilizarla cuando quiera que ellos pidan ayuda o llamen al 911. Cerciórese de que sepan cómo llamar o pedir ayuda al 911, a dónde deben ir para estar seguros y cómo los mayores pueden ayudar a los más pequeños.
- Dígale a cualquier adulto que cuide a sus niños sobre su situación y cómo puede ayudar manteniéndolos seguros y alejados del abusador.
- Asegúrese de que sus niños sepan en qué adultos confiar y qué tipo de información no deben compartir con otros.
- Cuando tenga que reunirse con el abusador para intercambiar a los niños, insista en hacerlo en un lugar público donde haya otras personas alrededor.

## Seguridad y salud emocional

- Si usted está pensando en irse o volver, discuta su plan con alguien en quien usted pueda confiar para que le brinde apoyo.
- Si usted tiene que comunicarse con su abusador, arréglole para hacerlo de la manera que se sienta más segura.
- Asista a un grupo de ayuda o llame a un programa local contra el abuso doméstico para información y apoyo.

## Consejos generales de seguridad

- Entérese de cómo la tecnología puede ayudarle y obstaculizar su seguridad. Use computadoras públicas como las de las bibliotecas en lugar de la que tiene en casa.
- Sepa que los teléfonos celulares pueden tener un rastreador de llamadas.

## Números Importantes

- Policía: 911
- Línea Nacional de Violencia Doméstica 1-800-799-SAFE (7233)
- TTY: 1-800-787-3224
- Servicios para personas mayores víctimas de violencia: 1-608-266-2536
- Unidos Contra la Violencia Doméstica: 1-800-510-9195– 608 256- 9195
- Servicios para víctimas de violencia sordos: Deaf Unity correo electrónico: [DHFSDeafUnity@wisconsin.gov](mailto:DHFSDeafUnity@wisconsin.gov)
- Coalición de Wisconsin contra la Violación: 608-257-1516
- El teléfono de su programa local de violencia doméstica: \_\_\_\_\_
- Otros números importantes : \_\_\_\_\_

---

**Source URL (retrieved on 01/25/2015 - 10:16am):** <http://www.wcadv.org/gethelp/espa%C3%B1ol/plan-de-seguridad>