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 telescritor (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 telescritor, 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 telescritor) 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 pude 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 domestica 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 telescritor 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, arréglelo 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 Domestica: 1-800-510-9195– 608 256- 9195
- Servicios para víctimas de violencia sordos: Deaf Unity correo electrónico: 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 *03/10/2014 - 12:00am*): http://wcadv.org/gethelp/espa%C3%B1ol/plan-de-seguridad