



PLAN DE SEGURIDAD PERSONALIZADO

Aunque no pueda controlar el uso de la violencia por parte de un abusador, puede planificar cómo responderá a futuros incidentes abusivos o violentos, prepararse para la posibilidad de que ocurra un incidente y planificar cómo llegar a un lugar seguro. Es su decisión si y cuando le dice a otros que ha sido abusado, o que todavía está en riesgo. Los amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden ayudar con su plan de seguridad si están al tanto de la situación y quieren ayudar.

Hágase las siguientes preguntas:

1. Cuando tengo que hablar con el/la agresor/_
2. Cuando hablo por teléfono con el/la agresor/_
3. Puedo inventar una "palabra clave" para mi familia, compañeros de trabajo, amigos y consejero para que sepan cuándo pedir ayuda para mí. Mi palabra clave es ____.
4. Cuando siento que se avecina una pelea, trataré de mudarme a un lugar que tenga el menor riesgo de lastimarme, como ____
5. Puedo contarle a mi familia, compañeros de trabajo, jefe, consejero o amigo sobre mi situación. Me siento Seguro/a diciéndole ____.
6. Puedo filtrar mis llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos y visitantes. Tengo derecho a no recibir llamadas telefónicas, mensajes de texto o correos electrónicos acosadores. Puedo pedir a amigos, familiares o

compañeros de trabajo que me ayuden a examinar mis contactos. Puedo pedir ayuda a estas personas: ____

7. Puedo llamar a cualquiera de las siguientes personas para pedir ayuda o apoyo si es necesario y pedirles que llamen a la policía si ven que el abusador me está acosando.

Amigos: _____

Familiares: _____

Co-trabajador: _____

Otros _____

Refugio _____

8. Al salir del trabajo, puedo _____

9. Al caminar, montar en bicicleta o conducir a casa, si ocurren problemas, puedo _____

10. Puedo asistir a un grupo de apoyo para víctimas/sobrevivientes con el programa de Violencia Doméstica, como _____

11. Información de contacto que necesito tener:

Departamento de Policía: _____

Programa de Violencia _____

Programa de Asalto: _____

Abogado: _____

Consejero: _____

Apoyo Spiritual/Líder de Fe: _____

Oficial Probatorio: _____

Otros: _____

ACCESO A LOS RECURSOS

Cuando estás en crisis, es muy difícil buscar ayuda, tomar decisiones y cuidar de ti mismo y de los demás. Un intercesor, a través de su programa local de violencia doméstica, puede ayudar de muchas maneras. Puede identificar recursos en la comunidad que de otra manera podrían no ser vistos (como iglesias e individuos que servirán como apoyo). Puede comenzar a ponerse en contacto con un proveedor de servicios y facilitar el proceso. También puede dar apoyo y aliento. En estos tiempos donde los presupuestos son limitados, es importante tener una perspectiva "fuera de la caja". Es muy probable que haya otros buscando lo que usted está tratando de encontrar también. Por ejemplo, si necesita cuidado de niños y no puede encontrar asistencia financiera, busque otros padres que también necesiten cuidado de niños cuidando a los hijos del otro.

Algunas pautas útiles para encontrar apoyo:

- No te desanimes por un rechazo. Si puedes, inténtalo de nuevo.
- Si no se siente cómodo con la persona con la que está trabajando, pida otro defensor o consejero, o trate de encontrar otro programa de violencia doméstica.
- Obtenga una lista de posibles recursos de diferentes lugares, programas y organizaciones. La mayoría de los estados tienen el servicio telefónico

gratuito, 2-1-1, que lo conectará con defensores que pueden ayudarlo a encontrar recursos adicionales en su área.

- Tenga documentos esenciales disponibles cuando vaya a una cita: certificados de nacimiento, identificación con foto, licencia de conducir, pasaporte y facturas de servicios públicos (para mostrar la residencia). Aprenda qué documentos necesitará con anticipación.
- Haga sus llamadas desde un lugar donde pueda entablar una conversación y ocuparse de las posibles interrupciones con anticipación (por ejemplo, haga que los pequeños tomen una siesta o llamen cuando los niños estén jugando en casa del vecino).
- Sea paciente, hable con claridad y no le dé su historia a la persona que contesta el teléfono o a la primera persona de contacto. Lo más probable es que tenga que contar su historia de nuevo a la persona calificada para ayudarlo. En su lugar, proporcione información clara y específica sobre lo que necesita (por ejemplo, "Necesito un abogado de derecho de familia pro bono para un caso de custodia de menores y soy víctima de violencia doméstica"). Luego, deje que el proveedor de servicios le pida la información que necesita para calificarlo para los servicios. Si es posible, haga que un defensor inicie el contacto con el proveedor de servicios referido.