

## Lista

Mantenga estos artículos y documentos juntos y disponibles.  
Manténgalos en al casa de un vecino o familiar.

### Identificación:

- Licencia de conducir
- Certificado de nacimiento (la de usted y la de sus hijos)
- Tarjeta de Seguro Social

### Financiero:

- Dinero (en efectivo, cambio y cualquier tarjeta de crédito a su nombre)
- Información de sus cuentas de ahorros o de cheques
- Información de prestamos

### Papeles Legales:

- Orden de Protección
- Contrato de renta o arrendamiento
- Título, registro, y póliza de seguro del carro,
- Información de su seguro de salud y de vida
- Historial medico de usted y de sus hijos
- Historial de la escuela
- Permiso de trabajo/ Tarjeta de Residencia Permanente/ Visas/ Numero ITIN o de impuestos/ Pasaporte / Matricula Consular
- Documentos de Divorcio o de custodia
- Licencia de Matrimonio
- Documentos de Impuestos

### Otros Artículos:

- Medicamentos, lentes y artículos
- Par de llaves de su casa y automóvil
- Llave para su caja de seguridad
- Joyero
- Libro de direcciones y teléfonos
- Cambio de ropa para usted y sus hijos
- Fotografías recientes de usted, sus hijos y el abusador
- Cartilla de vacunación
- Cámara fotográfica
- Calendario

## Números de Emergencia

- Policía  
911
- Línea Estatal de Información de Violencia Domestica (para información en cuanto recursos de violencia domestica a nivel estatal)  
1-800-897-LINK (5465)
- Línea Nacional de Crisis de Violencia Domestica  
1-800-799-SAFE (7233)  
1-800-787 3224 (TTY para sordos)
- Crime Victims Reparation (por sus siglas en ingles)  
1-800-238-2360  
1-800-621-7444
- VINE (Información de salida de la prisión)  
1-877-UT4-VINE (1-877-884-8463)

### Números Telefónicos en su área

Policía: 911 o \_\_\_\_\_

Ayuda a la victima: \_\_\_\_\_

Fiscal del condado: \_\_\_\_\_

Albergue de emergencia: \_\_\_\_\_

Hospital: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

### UTAH DOMESTIC VIOLENCE COALITION

Teléfono: 801-521-5544

Fax: 801-521-5548

Pagina de Internet: [www.udvc.org](http://www.udvc.org)

# Plan de Seguridad Contra La Violencia Domestica



Utah Domestic Violence  
COALITION

**EDUCAR**

**ABOGAR**

**COLABORAR**

Línea Estatal de Violencia Domestica:  
1-800-897 LINK (5465)

Línea Nacional de Violencia Domestica:  
1-800-799 SAFE (7233)

# Su seguridad

¡Nadie merece que abusen de él! Si usted se encuentra en una relación de abuso doméstico y está asustada/o, a continuación encontrará algunos consejos útiles que lo pueden ayudar a estar seguro. Si en algún momento, usted se encuentra en una situación de miedo y teme por su seguridad o la de otros por favor llame al 911.

## Seguridad Durante un Incidente Violento

- Trate de buscar un lugar o cuarto con una puerta o ventana que de hacia fuera de la casa. Manténgase alejado del baño, cocina o cualquier otro cuarto que tenga armas o superficies duras.
- Trate de estar en un cuarto que tenga un teléfono disponible, o lleve consigo un celular si es posible.
- Invente una palabra clave que indique la necesidad de avisar al 911, compártala con los vecinos, hijos, familiares o cualquier otra persona que pueda escuchar una discusión que se dé en su hogar. Explíqueles a estas personas que cuando escuchen esta palabra clave durante una discusión que llamen a la policía inmediatamente.
- Planee con anticipación una ruta segura de evacuación de su casa. Practique la salida de su casa por las diferentes puertas y ventanas identificadas, planee cual elevador o escaleras tiene que usar. Si no puede físicamente practicar su huida o escape visualícelo varias veces en su mente.
- Empaque en una bolsa los artículos de la lista que se sugiere más adelante. Mantenga esta bolsa en la casa de familiares o amigos para que la pueda recoger rápido y sin problemas.
- Planee a donde va a ir si sale de su casa y como va a llegar ahí.
- Utilice su juicio e instinto. Si la situación llega a ser muy peligrosa, considere hacer lo que sea necesario para calmar al agresor.
- Explíquelo a sus hijos que nunca se deben de meter en una discusión entre usted y su agresor por su propia seguridad.

**¡Recuerde, usted no merece que lo/a golpeen, abusen o lo/a amenacen!**

### Notas Personales:

## Seguridad en su casa

- Cambie las cerraduras de las puertas de su casa lo más pronto posible. Adquiera cerraduras y dispositivos de seguridad adicionales para asegurar sus ventanas. Considere el adquirir luces de seguridad para afuera de su casa si es posible. Si es necesario adquiera escaleras de cuerda.
- Solicite un número telefónico nuevo y que sea privado.
- Nunca le diga a su agresor donde vive, asegúrese de explicarle a sus hijos lo mismo.
- Hable con sus hijos acerca del plan de seguridad. Explíqueles que hacer si el agresor se presenta.
- Informe a sus vecinos, a su arrendador, al programa de seguridad vecinal, y a cualquier otra persona que pueda ayudarle, que su agresor ya no vive con usted, y si lo ven rondando su casa o en su casa que se comuniquen con la policía inmediatamente.
- Llamar a la policía si su agresor lo/la amenaza a usted, a su hijo o a su hogar.
- Infórmele a la escuela de sus niños, guardería o niñera, quien tiene permiso para recoger a sus hijos.
- Utilice una maquina contestadora, o identificador de llamadas para poder ver quien está llamando.

## Seguridad con una Orden de Protección

- Mantenga consigo una copia de su orden de protección todo el tiempo.
- Fotocopie su orden de protección y repártelas a su empleador, compañeros de trabajo, familiares, vecinos, amigos, maestros de sus hijos, y líderes eclesiásticos. Mantenga una copia en su carro.
- Llame inmediatamente a la policía si su agresor viola la orden de protección.
- Cuando la policía se presente asegúrese de obtener el nombre del oficial y su número de placa. No se limpie, ni limpie el lugar de los hechos, ni haga nada que pueda alterar las evidencias hasta que haya sido documentado por la policía.
- Lleve un cuaderno consigo todo el tiempo para poder documentar cualquier violación de la orden de protección. Escriba los nombres de los que fueron testigos, la hora y el lugar del incidente, si es que la policía respondió o cualquier otra información que usted crea importante.
- Piense en otras alternativas para mantenerse segura/o si la policía no llega inmediatamente.

## Seguridad en el Trabajo

- Infórmele a alguien en el trabajo sobre su situación. Incluya en esta lista a los oficiales de seguridad, trate de darles una foto de su agresor.
- No vaya a comer sola/o.
- Haga arreglos para que alguien filtre sus llamadas o use un identificador de llamadas o una maquina contestadora.
- Pídale a alguien que lo/la acompañe desde o hacia su carro, parada de autobús o taxi. Si es necesario intercambie automóviles con algún amigo/a para que el agresor no reconozca su carro.
- Si es posible cierre la puerta de su oficina si está sola/o
- Estacione su automóvil en un lugar visible y bien iluminado.
- Utilice diferentes rutas para ir de su casa al trabajo y viceversa.

## Seguridad en Público

- Haga sus transacciones bancarias y compras de mandado en diferentes bancos y tiendas. Si esto no es posible, cambie la hora del día en que usted frecuenta estos lugares.
- Utilice diferentes rutas para ir a casa.
- Cuando sea posible asegúrese que alguien la acompañe a su automóvil.
- Trate de estacionarse en lugares visibles y bien iluminados.
- Manténgase alerta sobre todo lo que sucede de su alrededor.
- Seleccione lugares seguros con anticipación, por si pasa algo cuando no esté en su casa.
- Trate de conseguir diferentes personas que le lleven al lugar deseado.

## Seguridad cuando planea salir

- Abra una cuenta de ahorros a su nombre, para empezar a independizarse. Asegúrese que su estado de cuenta llegue a una dirección segura.
- Rente un PO Box, y úsele como una dirección permanente.
- Si usted tiene mascotas asegúrese de hacer los arreglos necesarios para que estén bien cuidados en un lugar seguro.
- Reúna los artículos señalados en la lista de control y guárdelos con un amigo o familiar.
- Determine con anterioridad con quien se va poder quedar o quien le va a prestar dinero.
- Mantenga consigo los números telefónicos del albergue o de la línea de crisis con algunas monedas o una tarjeta telefónica consigo todo el tiempo. Piense en conseguir un teléfono celular si es posible.
- Repase su plan de seguridad lo más seguido posible con el fin de planear la manera más segura de dejar a su agresor.
- Si usted va utilizar una computadora para obtener más información para salir de la relación abusiva que usted vive, por favor pregúntele a alguien experto, acerca de los riesgos asociados al hacer esto.

**¡Recuerde, el dejar a su agresor o abusador puede ser algo muy peligroso!**

## Su seguridad y salud emocional

- Si usted está planeando regresar a una situación potencialmente abusiva, platique otra con una persona que usted confíe.
- Si usted tiene que comunicarse con su agresor o abusador, determine la manera más segura de hacerlo.
- Sea explícita/o con otros al explicar sus necesidades.
- No tenga miedo de llamar a la policía y de pedir ayuda médica. Fotografié todas sus heridas.
- Decida con quien puede hablar libremente y abiertamente, alguien que le pueda dar el apoyo que usted necesita.
- Planee en asistir a grupos de apoyo para víctimas para así poder recibir el apoyo de otros y poder aprender más sobre usted y su relación.
- Mantenga un diario. Este diario puede servir para documentar las violaciones de la Orden de Protección, incidentes de abuso y cualquier otra información que usted desea documentar. Por favor mantenga este diario fuera del alcance del abusador o agresor. Tal vez lo tenga que dejar en su oficina en la casa de un familiar o amigo. Grabe los mensajes que le deje su abusador.