

## Lista de control

**Si se va a ir**, trate de llevar consigo la mayoría de las cosas que se listan a continuación:

- Ropa para cambiarse
- Identificación/licencia de conducir
- Pasaportes
- Tarjeta verde o visados
- Certificados de nacimiento
- Dinero/tarjetas de crédito
- Chequeras
- Llaves de la casa y del automóvil
- Medicamentos
- Libro de direcciones
- Fotografías
- Informes médicos y registros de vacunación
- Tarjeta de seguro social
- Identificación de bienestar social
- Informes escolares
- Acta de casamiento
- Juguetes de los niños
- Cartas dirigidas a usted y a su cónyuge
- Otros: \_\_\_\_\_

## Números de teléfonos importantes

Amistades: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Parientes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Portland Women's Crisis Line,  
sin cargo:  
(intérpretes disponibles)  
1-888-235-5333

Línea de asistencia para la violencia  
doméstica, sin cargo:  
(intérpretes disponibles)  
1-800-799-7233

Número de la policía para emergencias:  
9-1-1

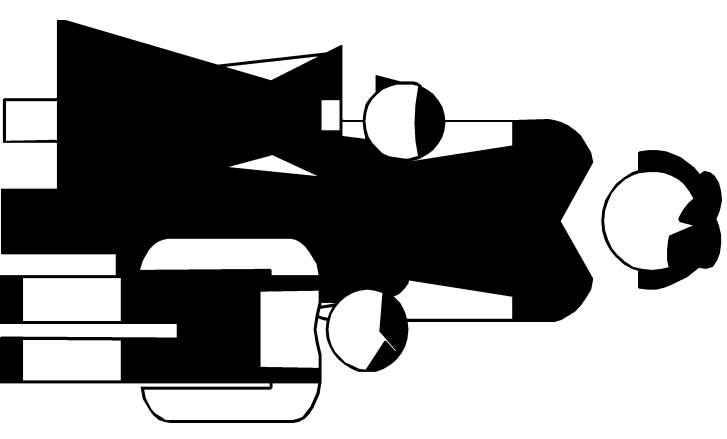
El Programa Hispano  
503-669-8350

Programa de Mujeres  
503-232-4448

Bradley Angle House  
503-281-2442

*Este folleto fue adaptado de las publicaciones de la oficina del fiscal del distrito del condado de Dallas. Fue producido por IRCO con los fondos suministrados por el departamento de Servicios a la Comunidad y a la Familia en Portland, Oregon.*

PLAN DE  
SEGURIDAD  
SAFETY  
PLAN



## Usted puede decidir si se quiere ir o quedar con una persona abusadora. Es su decisión.

Únicamente su decisión. Estas son algunas sugerencias que la pueden ayudar, sin importar la decisión que tome.

### Incidente

- Si hay una pelea, trate de estar en una habitación que tenga una salida al exterior. No vaya a los baños, cocina, o lugares cercanos a las armas.
- Practique cómo salir de su casa en forma segura. ¿Cuáles puertas, ventanas, elevadores o escaleras serán mejor?
- Dígale a un vecino/a que preste atención a las señales de violencia y pídale que llame a la policía.
- Tenga una palabra código para utilizar con sus niños, familiares y amigos para que sepan que necesitan llamar a la policía.

### Salud emocional

- Encuentre a alguien con quien pueda hablar libre y abiertamente, para que le den el apoyo que necesita.
- Encuentre a alguien con quien hablar que sepa sobre recursos de violencia doméstica.

**Recuerde: usted no merece ser golpeada o amenazada.**

## Preparándose para irse

- Si se va de su casa tenga planeado a donde ir, incluyendo un lugar seguro en caso de emergencia.
- Tenga una bolsa lista con ropa, dinero y documentos importantes. Guárdela en un lugar seguro en caso de que tenga que irse rápidamente.
- Piense en formas para ser más independiente (aprenda inglés, obtenga un trabajo, abra una cuenta de banco a nombre suyo).
- Guarde los números de teléfono, por si se presenta una emergencia.
- Planee su marcha con mucho cuidado. El momento más peligroso es cuando esta por dejar a su abusador.

## Plan de seguridad para los niños

### Enseñe a sus niños:

- ✓ que no son responsables de la violencia
- ✓ cómo mantenerse fuera de la pelea
- ✓ cómo llamar a la policía
- ✓ dónde esconderse en la casa en forma segura (por ejemplo debajo de la cama o en el ropero)
- ✓ cómo escaparse de su casa en forma segura
- ✓ a qué vecino o pariente pueden recurrir para pedir ayuda
- ✓ **que tienen el derecho de estar seguros**

## Seguridad en el hogar y el trabajo

- Cambie las cerraduras de su casa.
- Cierre todas las ventanas.
- Establezca con sus niños un plan de seguridad
- Dígale a la escuela, guardería, etc. de su niño/a, ¿quién tiene permiso para recoger a su hijo/a?
- Dígale a sus vecinos y a la persona que le alquila su casa/apartamento que su compañero ya no vive con usted y que si lo ven cerca de su hogar, deben llamar a la policía.
- Piense en distintas maneras para protegerse si la policía no llega rápidamente.
- Piense en un plan de seguridad para cuando vaya al trabajo o de compras. ¿Qué haría si viera a su abusador cuando se encuentra fuera de su hogar?
- Considere obtener una orden de restricción. Una orden de restricción (RO) es un pedazo de papel de la corte, que le dice a la persona que está abusando de usted, que deje de hacerlo o de que no tenga contacto con usted. Además, le dice a la policía que deben arrestar a esa persona si viola la RO.
- Tenga en todo momento la orden de restricción con usted. Llame a la policía si su compañero viola la orden de restricción.
- Si necesita hablar con su compañero, piense cuál será la manera más segura de hacerlo.
- Si piensa regresar con su compañero, hable con alguien para saber cuáles son sus opciones.