

MI PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

- Mantendré mi teléfono y el cargador del teléfono conmigo en todo momento, cargado y listo para usar.
- Me aseguraré de que mi carro siempre tenga suficiente gasolina.
- Me inscribiré con **Smart911**: <http://www.nashville.gov/Emergency-Communications-Center/Smart911.aspx>
- Mantendré una bolsa de emergencia en un lugar seguro con: cargador de teléfono, un cambio de ropa, dinero, medicinas, y mis documentos importantes.
- Llamaré a la policía en cuanto me sienta amenazada(o), nerviosa(o), o asustada(o).

Durante un episodio violento:

- Intentaré removerme a mí y a mis hijos de la situación antes de que un episodio violento empiece. Pensaré en varias razones las cuales mi abusador creará para salirme de la casa a diferentes horas del día o noche, por si acaso necesito una excusa para irme cuando la tensión empeora.
- Inventaré una señal con mis vecinos en quienes confío, como parpadeando las luces o colgando algo por la ventana, la cual les avisará que necesito ayuda.
- Intentaré mantener fuera del alcance de mi abusador cualquier objeto peligroso y cualquier arma de fuego que mi abusador podría usar para lastimarme.
- Intentaré evitar la cocina, garaje, taller, y baños. Intentaré irme a un lugar seguro dentro de la casa.
- Si un episodio violento empieza, no iré a donde están mis hijos porque mi abusador también los podría lastimar.
- Empezaré a meter el carro de reversa para así poder salir más fácilmente. Mantendré la puerta del conductor destrancada y las demás trancadas para poder hacer un escape rápido. También, haré una copia de mis llaves del carro y las guardaré en un lugar secreto fácil de encontrar, por si acaso mi abusador me quita las llaves y me prohíbe salir.
- Si no puedo escaparme de la violencia, me meteré en un rincón y me doblaré en una bola. Intentaré proteger mi cara poniendo mis brazos encima de mi cabeza, entrelazando mis dedos.
- No llevaré puesto bufandas o collares largos porque mi abusador los podría utilizar en contra de mí.

Cuando estoy en casa:

- Cambiaré los llavines de las puertas e instalaré aparatos de seguridad en las ventanas.
- Mantendré mis puertas y ventanas trancadas en todo momento, cuando esté en casa o fuera de la casa.
- Mantendré las luces de afuera de mi casa prendidas en todo momento.
- Consideraré instalar una alarma o conseguir un perro.
- Les diré a mis vecinos de confianza y al propietario de mi casa que llamen a la policía si ven a mi abusador cerca de mi casa.
- Nunca le daré mi dirección a personas que no conozco o en quien no confío.

Cuando estoy en público o en el trabajo:

- Le informaré al personal de seguridad, a los gerentes, y a mis compañeros de trabajo de confianza sobre mi situación y les pediré que llamen a la policía si ven a mi abusador.
- Le proporcionaré una foto de mi abusador al personal de seguridad, a los gerentes, y a mis compañeros de trabajo de confianza para que ellos sepan quien es mi abusador.
- Cambiaré mis rutas entre la casa y mi trabajo y le pediré a alguien que me acompañe a mi carro o al bus todos los días. Si alguien no me puede acompañar a mi carro o al bus, hablaré con alguien por teléfono mientras estoy caminando hacia mi carro o el bus.
- Si es posible, le pediré a alguien que reciba mis llamadas en el trabajo antes de pasármelas a mí.
- Planificaré qué hacer en diferentes situaciones en caso de que mi abusador se presente en mi oficina y quiera enfrentarme.

Con respeto a mis hijos:

- Le notificaré a las escuelas, guarderías, niñeras, maestros, y entrenadores sobre quien está autorizado a recoger a mis hijos.
- Revisaré y practicaré mi plan de seguridad con mis hijos lo más frecuentemente posible.
- Me aseguraré de que mis hijos sepan la dirección de nuestro hogar y sepan marcar el 911 en el teléfono.
- Estableceré una palabra clave con mis hijos para que ellos sepan cuando necesito que ellos llamen a la policía o cuando necesito que se vayan de la casa a buscar ayuda. Si no pueden salirse de la casa, les enseñaré ir a un cuarto seguro que tenga una puerta que cierra con llave y un teléfono. Ahí, ellos pueden encerrarse y llamar a la policía.
- Les diré que no se involucren si me están lastimando porque ellos también se pueden lastimar. Les enseñaré que su prioridad es mantenerse a salvo, no protegerme a mí.
- Si estoy planeando dejar a mi abusador, planearé qué hacer si mi hijo sin querer le dice a mi abusador acerca de mi plan.
- Si estoy planeando irme con mis hijos, intentaré primero hablar con un abogado que se puede asegurar de que no voy a violar ninguna orden de custodia o ninguna ley de secuestro parental, especialmente si estoy planeando irme del estado con mis hijos.
- Le enseñaré a mis hijos como tener cuidado con la información que comparten en sus teléfonos, computadoras, el internet, y los diferentes medios de comunicación social.

Este proyecto fue apoyado por Grant No. 2015-WE-AX-0020 otorgado por la Oficina de Violencia En Contra de Mujeres, U.S. Departamento de Justicia. Las opiniones, conclusiones, y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las del autor y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Justicia, Oficina de Violencia en Contra de Mujeres.

Quando estoy usando aparatos tecnológicos:

- Apagaré en mi teléfono y en todos los medios de comunicación social el servicio que les permite localizarme.
- Tendré cuidado de no compartir información personal sobre mi persona, mi casa, o mi familia en el internet.
- Usaré un nombre ficticio para cuentas de correo electrónico y claves cuando abra cuentas en línea.
- Usaré un programa de número de teléfono virtual (como Google Voice) para poder dar un número de teléfono virtual en vez de mi número de teléfono verdadero.
- Pediré que no publiquen mi número de teléfono.
- Jamás llamaré a mi abusador desde el teléfono de mi casa.

Con mi orden de protección:

- Siempre mantendré una copia conmigo en todo momento.
- Le daré una copia de mi orden de protección a mis gerentes de confianza y personal de seguridad en mi trabajo, a mis familiares, y a mis vecinos y amigos de confianza.
- Si mis hijos están en mi orden de protección, también le daré una copia de la orden a sus escuelas, guarderías, niñeras, maestros, y entrenadores.

Si decido dejar a mi abusador permanentemente:

- Conseguiré mi propia casilla postal.
- Abriré una cuenta de cheques o de ahorros con solamente mi nombre, y empezaré a poner dinero en esas cuentas.
- Si tengo mascotas, haré arreglos para que alguien pueda cuidarlos en un lugar seguro.
- Consideraré alquilar un caja fuerte en el banco para mantener todos mis documentos importantes.
- Allí mantendré:
 - Mi acta de nacimiento y las de mis hijos
 - Mi tarjeta del seguro social y las de mis hijos
 - Mi identificación militar y las de mis hijos
 - Dinero en efectivo o tarjetas de crédito/débito que están en mi nombre
 - Una copia de mi orden de protección
 - El acta de divorcio y los papeles sobre la custodia de los niños
 - Mi acta de matrimonio
 - Mi contrato de arrendamiento
 - La escritura de mi casa
 - El título, registro, y documentos del seguro de mi carro
 - Los documentos de los seguros de salud y de vida míos y de mis hijos
 - Mis archivos médicos y los de mis hijos
 - Los archivos escolares de mis hijos
 - Mi permiso de trabajo, tarjeta de residencia, y/o visa y pasaporte y los de mis hijos
 - Mis medicinas y las de mis hijos
 - Las llaves de la casa y del carro
 - Mis prendas valiosas y las de mis hijos
 - Una lista de nombres (con direcciones y números de teléfono) de cualquier familiar o amigo que me pueda ayudar
 - Las llaves de mi caja fuerte en el banco y/o mis casilla postal
 - Cualquier evidencia que tenga de mi abuso**
- Le preguntaré a mis amigos de confianza si ellos me pueden hospedar a mí y a mis hijos durante una emergencia y haré planes para ir donde ellos si mis hijos y yo tenemos que huir de nuestro hogar.
- Memorizaré o mantendré conmigo siempre los números de teléfono de los refugios en mi área.
- Siempre mantendré mi plan de seguridad conmigo en todo momento.

Números de Teléfono Importantes:

Emergencia: 911 Policía cuando NO es emergencia: 615-862-8600
Oficina de Violencia Doméstica Nacional: 1-800-799-SAFE [7233]
Refugio de emergencia del YWCA: 615-242-1199
Refugio de emergencia de Morning Star: 615-860-0188
Oficina para Violencia Doméstica del departamento de Policía Nashville: 615-880-3000
Centro de Apoyo Jean Crowe: 615-862-4767 (grupo de apoyo en los miércoles, 10am – 11am)
Su asesora:

Este proyecto fue apoyado por Grant No. 2015-WE-AX-0020 otorgado por la Oficina de Violencia En Contra de Mujeres, U.S. Departamento de Justicia. Las opiniones, conclusiones, y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las del autor y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Justicia, Oficina de Violencia en Contra de Mujeres.