

Si Decides Dejar a Tu Pareja:

- Haz un plan por si tienes tiempo para prepararte antes de irte y otro plan por si tienes que huir de la casa.
- Vete cuando tu pareja menos lo espere. Así tendrás más tiempo para irte antes de que tu pareja se de cuenta.
- Si es posible, llama a un policía que esté contigo cuando salgas de la casa (615-862-8600).
- Consigue tu propia casilla postal.
- Abre una cuenta bancaria con tu nombre solamente y empieza a poner dinero en las cuentas.
- Si tienes mascotas, haz arreglos para que alguien los cuide en un lugar seguro.
- Considera alquilar una caja fuerte en el banco para mantener todos tus documentos importantes.
- Habla con familiares y amigos de confianza para ver si ellos te pueden hospedar a ti y a tus hijos durante una emergencia.
- Trata de llevarte los originales o copias de estos documentos:
 - Tu acta de nacimiento y las de tus hijos
 - Tu tarjeta de seguro social y las de tus hijos
 - Tu identificación y las de tus hijos
 - Dinero en efectivo o tarjetas de crédito/débito en tu nombre
 - Una copia de tu Orden de Protección
 - El acta de divorcio y los papeles sobre la custodia de los niños
 - Tu acta de matrimonio
 - Tu contrato de arrendamiento
 - La escritura de tu casa
 - El título, registro, y prueba de seguro de tu carro
 - Los documentos de los seguros de salud y de vida tuyos y de tus hijos
 - Tus registros médicos y los de tus hijos
 - Los registros escolares de tus hijos
 - Las llaves de la casa y del carro
 - Tus prendas valiosas y las de tus hijos
 - Una lista de nombres (con direcciones y números de teléfono) de cualquier familiar o amigo que los pueda ayudar
 - Las llaves de tu caja fuerte en el banco y/o casilla postal
 - Cualquier evidencia que tengas de tu abuso**



Metro Office of Family Safety

Si usted tiene alguna preocupación por su seguridad o a veces le tiene miedo a su pareja o un familiar, hay ayuda disponible. Para hablar con una asesora, puede llamar a cualquiera de nuestros centros. Toda su información se mantendrá **confidencial** y **todos los servicios son gratuitos**.

Centro de Seguridad Para Familias

con cita o sin cita

610 Murfreesboro Pike

Nashville, TN 37210

(615) 880-1100

Lunes a viernes, 9:00 am - 6:00 pm

Asistencia con Órdenes de Protección disponible 24/7

Centro de Apoyo Jean Crowe

sucursal de la corte

100 James Robertson Pkwy., Suite 114

Nashville, TN 37201

(615) 862-4767

Lunes a viernes, 7:45 am - 4:00 pm

Podemos ayudarle pedir una Orden de Protección, crear un plan de seguridad, evaluar su nivel de riesgo, conectarla(o) con otros recursos como refugios o consejería, y ofrecerle un lugar seguro donde puede esperar su tiempo en la corte.

Su experiencia con el abuso es distinta a las demás, y su camino hacia la seguridad y la restauración será único también. Nosotros le escucharemos, le creemos, y le explicaremos los recursos disponibles para ayudarle.

Usted tiene la opción de involucrar a la policía o no.

Si usted está en Nashville, también puede llamar la línea de crisis de 24/7 del YWCA al:

1-800-334-4628

Si usted está fuera de Nashville, puede llamar a la Línea Nacional de Violencia Doméstica al:

1-800-799-7233



Planificando Para Mi Seguridad

Nadie merece ser lastimado.

This project is funded under an agreement with the State of Tennessee. This project was supported by Grant No. 2015-WE-AX-0020 awarded by the Office on Violence Against Women, US Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

Los 5 Tips Más Importantes:

- Mantén tu teléfono y el cargador del teléfono contigo en todo momento.
- Asegurate que tu carro siempre tenga suficiente gasolina.
- Inscríbete con Smart911 (www.smart911.com).
- Mantén una bolsa de emergencia en un lugar seguro con: cargador de teléfono, cambio de ropa, dinero, medicinas, y tus documentos importantes.
- Llama al 911 en cuanto te sientas amenazada(o) o asustada(o).

Durante un Episodio Violento:

- Intenta alejarte con tus hijos de la situación antes de que un episodio violento empiece.
- Piensa en varias razones las cuales tu pareja creará para salir de la casa a diferentes horas del día o noche, por si acaso necesitas una excusa para irte cuando la tensión empeora.
- Inventa una señal con tus vecinos de confianza para avisarles que necesitas ayuda (como parpadear las luces o colgar algo por la ventana).
- Mantente alejada(o) de cualquier objeto peligroso y/o cualquier arma de fuego que tu pareja podría usar para lastimarte.
- Evita la cocina, garaje, taller, y baños.
- No vayas a donde están tus hijos porque tu pareja los podría lastimar.
- Sacar una copia de tus llaves del carro y guardalas en un lugar secreto y fácil de encontrar por si acaso tu pareja te las quita.
- Si no puedes escapar de la violencia, metete en un rincón y doblate en posición fetal. Protege tu cara poniendo tus brazos encima de tu cabeza, entrelazando tus dedos.
- Trata de no llevar puesto bufandas o collares largos porque tu pareja los podría utilizar en contra de ti.

Cuando Estás en Casa:

- Cambia los llavines de las puertas.
- Instala aparatos de seguridad en las ventanas o instala un sistema de seguridad.
- Mantén las puertas y ventanas bajo llave en todo momento.
- Mantén las luces de afuera de tu casa prendidas en todo momento.
- Dile a tus vecinos de confianza que llamen a la policía si ven a tu pareja cerca de tu casa.
- Nunca le des tu dirección a personas que no conoces o en quienes no confías.

Cuando Estas en el Trabajo o en Público:

- Infórmale al personal de seguridad, los gerentes, y a tus compañeros de trabajo de confianza sobre tu situación y pídeles que llamen a la policía si ven a tu pareja.
- Dale una foto de tu pareja al personal de seguridad, los gerentes, y tus compañeros de trabajo de confianza para que ellos sepan quien es.
- Cambia tus rutas entre la casa y el trabajo.
- Pídele a alguien que te acompañe a tu carro o bus todos los días. Si nadie te puede acompañar, habla con alguien por teléfono mientras caminas.
- Si es posible, pídele a alguien que reciba tus llamadas en el trabajo antes de pasártelas a ti.
- Planifica qué hacer en diferentes situaciones en caso de que tu pareja se presente en tu trabajo y quiera enfrentarte.

Cuando Estas Usando Aparatos Electrónicos y Redes Sociales:

- Apaga la configuración de localización en tu teléfono y en todas tus redes sociales.
- Ten cuidado de no compartir información personal sobre tu persona, tu casa, tu ubicación, o tu familia en línea.
- Usa un nombre ficticio para cuentas de correo electrónico y claves cuando abras cuentas en línea.
- Usa un programa de número de teléfono virtual (como Google Voice) para poder dar un número de teléfono virtual en vez de tu número de teléfono verdadero.
- Pídele que no publiquen tus números de teléfono.
- Jamás llames a tu pareja desde tu teléfono.
- Considera cambiar tu número de teléfono.

Con Respeto a Tus Hijos:

- Notifica a las escuelas, guarderías, niñeras, maestros, y entrenadores sobre quien está autorizado a recoger a tus hijos.
- Revisa y practica tu plan de seguridad con tus hijos lo más frecuente posible.
- Asegúrate de que tus hijos sepan la dirección del hogar y sepan marcar el 911 en caso de emergencia.
- Establece una palabra o frase clave con tus hijos para que ellos sepan cuando deben llamar a la policía o cuando deben irse de la casa a buscar ayuda. Si no pueden salir de la casa, enséñales ir a un cuarto seguro para llamar a la policía.
- Diles que no se involucren en un episodio violento porque ellos también pueden ser lastimados.
- Enséñales que su prioridad es mantenerse a salvo, no protegerte a ti.
- Si estas planeando dejar a tu pareja, planifica qué hacer si tus hijos sin querer le dicen a tu pareja.
- Enséñales a tus hijos como tener cuidado con la información que comparten en sus teléfonos, computadoras, internet, y redes sociales.

Con tu Orden de Protección (OP):

- Mantén una copia de tu OP contigo en todo momento.
- Dale una copia de tu OP a tus gerentes de confianza y personal de seguridad en tu trabajo, a tus familiares, y a tus vecinos y amigos de confianza.
- Si tus hijos están en tu OP, también dale una copia de la orden a sus escuelas, guarderías, niñeras, maestros, y entrenadores.