

Plan Personalizado De Seguridad

Los pasos siguientes representan mi plan para aumentar mi seguridad y prepararse por adelantado para la posibilidad de la violencia adicional. Aunque no tengo control sobre la violencia de mi esposo/novio, tengo una opción sobre cómo responder a él y cómo el mejor conseguirse y a mis niños a la seguridad.

Seguridad Durante Un Incidente Violento

Las víctimas no pueden evitar siempre incidentes violentos. Para aumentar seguridad, pueden utilizar una variedad de estrategias.

Utilice algunas o todas las estrategias siguientes:

- Si decido irme, Yo voy a _____. (practica como salir con seguridad. Que puertas, ventanas, elevadores, las escaleras o los escapes del fuego usted utilizaría?)
- Puedo guardar mi monedero y llaves listo y puesto le (lugar) _____ para irse rápidamente.
- Puedo confiar en _____ sobre la violencia y solicitar los a llaman a policía si oyen ruidos sospechosos que venir de mi casa.
- También, puedo confiar en _____ sobre la violencia y solicitar los a llaman a policía si oyen ruidos sospechosos que venir de mi casa.
- Puedo enseñar a mis niños como utilizar el teléfono para llamar el policía y los bomberos.
- Utilizare (palabra) _____ como mi palabra de código con mis niños o mis amigos así que pueden llamar para la ayuda.
- Si tengo que salir de mi hogar, iré _____. (Decida este caso si usted no piensa allí será una vez próxima.)
- Si no puedo ir a este lugar, puedo ir al _____ o a _____.
- Puedo también enseñar algunos de estas estrategias a algunos o a todos mis niños.
- Cuando espero vamos a tener una lucha, intentare trasladarme a un área que sea el riesgo mas bajo, por ejemplo _____. (Intente evitar luchas en el cuarto de baño, garaje, y cocinas, cerca armas o en cuartos sin el acceso a una puerta exterior.
- Utilizare mi juicio e intuición. Si la situación es muy seria, puedo dar a mi esposo/novio lo que él desea para calmarlo. Tengo que protegerme hasta que estoy fuera de peligro.

Seguridad Al Prepararse Para Irse

Las victimas dejan con frecuencia la residencia que comparten con el esposo/el novio abusivo. El irse se debe hacer con un plan cuidadoso para aumentar seguridad. Los abusadores a menudo hacen violentos cuando creen que una victima esta dejando una relación.

Utilice algunas o todas las estrategias siguientes de seguridad:

- Dejare dinero y llaves adicionales con (persona) _____ así que puedo irme rápidamente.
- Guardare las copias de documentos o de llaves importantes en _____.
- Abriré un cuenta de ahorros por _____, para aumentar mi independencia.
- Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia incluyen: _____

- El numero del teléfono directo del programa domestico de la violencia es _____. Puedo buscar el abrigo llamando este teléfono directo.
- Puedo guardar las monedas para el teléfono conmigo siempre. Entiendo si utilizo mi tarjeta de crédito del teléfono, el mes siguiente la cuenta del teléfono dirá a mi abusador esos números que llamara después de que me fuera. Para mantener mis comunicaciones del teléfono confidenciales, debo o utilizar monedas o puede consiga un amigo permitir que utilice su tarjeta de crédito del teléfono por una tiempo limitado cuando primero me voy.
- Comprobare con (persona) _____ y (otra persona) _____ para ver quien podría me deajo vivir con el o prestarme un poco de dinero.
- Puedo dejar las ropas adicionales con _____.
- Sentare y repasare mi plan de seguridad cada _____ para planear la manera mas segura de dejar la residencia.
- _____ (abogado o amigo) tiene acordó ayudarme a repasar este plan.

Seguridad En Mi Propia Residencia

Hay muchas cosas que una victima puede hacer para aumentar su seguridad en su propia residencia. Puede ser imposible hacer todo inmediatamente, pero las medidas de seguridad se pueden agregar gradualmente.

Las medidas que puedo utilizar incluyen:

- Puedo cambiar las cerraduras en mis puertas y ventanas cuando posible.
- Puedo sustituir puertas de madera por las puertas de acero.

- Puedo instalar sistemas de la seguridad no luyendo las berraduras adicionales, barras de la ventana, postes a acunar contra puertas, sistema electrónico, etc.
- Puedo comprar las escalas de la ¿??? Que se utilizaran para el escape del segundo piso en mi casa/apartamento.
- Puedo instalar los detectores de humos y comprar los extintores para cada piso en mi casa/apartamento.
- Puedo instalar un sistema de iluminación exterior que se encienda para arriba cuando una persona esta viniendo cerca de mi casa.
- Enseñare a mis niños como utilizar el teléfono para hacer una llamada colectar a yo y al _____ (amigo/ministro/otro) en caso que mi esposo/novio tome los niños.
- Diré a gente que toma el cuidado de mis niños quien tiene permiso de tomar a mis niños y que mi esposo/novio no se permite para hacer eso. La gente que informare sobre esto incluye:
 - _____ (escuela)
 - _____ (pre-entrenamiento)
 - _____ (nintera)
 - _____ (iglesia)
 - _____ (profesor)
 - _____ (otros)
- Puedo informar al _____ (vecino), _____ (pastor), y _____ (amigo) que mi esposo/novio no reside con mí y ellos debe llamar al policía si lo ven cerca de mi residencia.

Seguridad Con Una Orden De la Protección

Muchos abusadores obedecen órdenes de la protección, pero uno nunca puede ser seguro que el esposo/novio violento obedecerá y que violara órdenes de la protección. Reconozco que puedo necesitar llamar el policía y las cortes para hacer cumplir mi orden de la protección.

Los siguientes son algunas medidas que puedo llevar para ayuda la aplicación de mi orden de la protección.

Los siguientes son algunas medidas que puedo llevar para ayuda la aplicación de mi orden de la protección:

- Guardare mi orden de la protección en _____ (localización). (Siempre subsistencia encendido o acerca a su persona. Si usted cambia los monederos, esa es la primera cosa que debe entrar.)
- Daré mi orden de la protección a los departamentos del policía en la comunidad donde trabajo, en esas comunidades donde generalmente visito a la familia o a amigos, y en la comunidad donde vivo.
- Hay un registro del estado de la protección pide que todos los departamentos del policía pueden llamar para confirmar una orden de la protección. Puedo

- comprobar si mi orden este en el registro por llamando mi agencia local de lo aplicación de ley.
- Puedo llamar el programa local de la violencia domestica si tengo cierto problema con mi orden de la protección.
- Informare a mi patrón, mi ministro, mi amigo mas cercanos y _____ y _____ que tengo una orden de la protección en efecto.
- Si mi esposo/novio destruye mi orden de la protección, Puedo conseguir otra copia del palacio de justicia yendo a la oficina del vendedor, localizado en: _____.
- Si mi esposo/novia viola la orden de la protección, Puedo llamar al policía y divulgar una violación, entre en contacto con mi abogado, llame a mi abogado y/o aconseje la corte de la violación.
- Si el policía no ayuda, Puedo entrar en contacto con a mi abogado y archivar una queja con el jefe del policía.

Seguridad En El Trabajo Y En Público

Cada victima debe decidir si, y cuando ella dirá otras que su esposo o novio ha abusado de ella y que ella pueda estar en el riesgo continuado. Amigos, la familia y los compañeros de trabajo pueden ayudar a protegerla. Cada victima debe considerar cuidadosamente que pueblan para invitar para ayudar seguro a su seguridad.

Puedo hacer uno o todo el siguiente:

- Puedo informar a mi jefe, el supervisor de la seguridad y _____ en el trabajo de mi situación.
- Puedo pedir el _____ para ayudar a defender mis llamadas telefónicas en el trabajo.
- Al dejar el trabajo, Yo puedo _____.
- Al conducir el hogar, si ocurren los problemas, Yo puedo _____.
- Si utilizo transito público, Yo puedo _____.
- Puedo utilizar diversos almacenes y alamedas de compras para dirigir mi negocio y para hacer compras en las horas que son diferentes que esas cuando resido con mi abusador.
- Puedo utilizar un diverso banco y hacer mis actividades bancarias en las horas diferentes de esas que utilice cuando resido con mi abusador.
- También, puedo _____.

Seguridad Y Uso De Las Drogas O Del Alcohol

La mayoría de la gente en este alcohol del uso de la cultura. Pueden utilizar las drogas que altera el humor. Mucho de este uso es legal y algo no es. Los resultados legales de usar las drogas ilegales pueden ser muy difíciles en una víctima, puede lastimar su o su relación con sus niños y ponerla en una desventaja en otras demandas legales con su abusador. Por lo tanto, las víctimas deben considerar cuidadosamente el coste social del uso de drogas ilegales. Pero más allá de esto, el uso de cualquier alcohol o de otras drogas puede inhibir el conocimiento y la capacidad de una víctima de actuar rápidamente para protegerse contra su o su abusador. Además, el uso del alcohol o de otras drogas del abusador puede darle una excusa a la violencia del uso. Por lo tanto, en el contexto de la droga del uso del alcohol una víctima necesita hacer planes específicos de seguridad.

- Si el uso de la droga o del alcohol ha ocurrido en mi relación con el esposo/novio que abusaba, puedo abrazar mi seguridad por algo o todo el siguiente: _____
_____.
- Si voy a utilizar, puedo hacer tan en un lugar seguro y con la gente que entiende el riesgo de la violencia y esta confiada a mi seguridad.
- También, yo puedo _____.
- Si mi esposo/novio esta utilizando, Yo puedo _____.
- Pude también _____.
- Para salvaguardar a mis niños, Pude _____ y _____
_____.

Seguridad Y Mi Salud Emocional

La experiencia de ser abusado y verbalmente degradado por los abusadores esta agotando generalmente y esta drenando emocionalmente. El proceso de construir una nueva vida para me tomas mucho valor y energía increíble.

Para conservar mi energía y recursos emocionales y evitar épocas emocionales duras, Puedo hacer algo del siguiente:

- Si me siento mal y alisto para volver a una situación potencialmente abusiva, Yo puedo _____.
- Cuando tengo que comunicarme con mi esposo/novio en persona o por el teléfono, Yo puedo _____.
- Puedo intentar utilizarme “puedo...” declaraciones con me y ser asertivo con la gente.
- Puedo decirme que- “_____” - siempre que me sienta otros están intentando controlarme o abusar.
- Puedo leer el _____ para ayudarme a sentirme mas fuerte.
- Puedo llamar el _____ y el _____
_____ como otros recursos para estar de ayuda a mi.

- La otra cosa que puedo hacer para ayudarme a sentirme mas fuerte son _____ y _____.
- Puedo atender a talleres y los grupos de ayuda en la violencia domestica programan o _____ y _____ para ganar la ayuda y para consolidar mi relación con otra gente.

Artículos A Tomar Al Irse

Cuando las victimas dejan a esposos/novios, es importante tomar ciertos artículos con ellas. Más allá de esto, las victimas dan a veces una copia adicional de papeles y llaves adicional a un amigo apenas en caso de que tienen que irse rápidamente.

Los artículos con los asteriscos en la lista siguiente son los más importantes tomar. Si hay tiempo, los otros artículos se pudieron tomar o almacenaron fuera del hogar.

Estos artículos se pudieron poner en una localización lo más mejor posible, de modo que si tengo que irme en una prisa, puedo recolectarlos rápidamente.

Cuando me voy, debo tomar:

- *Identificación para me
- *Partidas de nacimiento de los niños
- *Mi partida de nacimiento
- *Tarjetas de la Seguridad Social
- *Expedientes de la escuela y de la vacunación
- *Dinero
- *Talonaria de cheques, Tarjeta de la ATM (maquina de caja automática)
- *Tarjetas de crédito
- *Llaves- casa/coche/oficina
- *Licencia y registro de conductor
- *Medicaciones
- Identificación Del TANF
- Permisos de trabajo
- Tarjeta Verde
- Pasaporte
- Papeles del divorcio
- Expedientes médicos para todos los miembros de la familia
- Arriendo o contrato de alquiler, hecho de la casa, libro del pago de hipoteca
- Libros de banco
- Papeles del seguro
- Objetos vendibles pequeños
- Libro de direcciones
- Cuadros

- Joyería
- Juguetes preferidos de los niños y/o mantas
- Artículos del valor sentimental especial

Números De Teléfono Que Necesito Saber

Departamento Del Policía- Casero: _____

Departamento Del Policía- Escuela: _____

Departamento Del Policía- Trabajo: _____

Programa de la Domestico Violencia: _____

Numero del trabajo: _____

Numero del supervisor: _____

Ministro: _____

Otro: _____

Otro: _____

Otro: _____

Nombre: _____

Fecha: _____

Fechas de revisión: _____, _____, y _____.