

# Plan de Seguridad Personalizado

Yo soy quien mejor conoce mi situación.  
Conozco a la persona con la que estoy lidiando mejor que nadie, y puedo usar eso para mantenerme a mi y a mis hijos seguros.

Ya sea que elija permanecer en la relación o planeé irme, puedo tomar medidas para mantenerme a mi y a mis hijos seguros.

A mi me toca decidir que es seguro para mi, y cuales medidas de seguridad funcionan mejor para mi.  
Yo decido que herramientas se ajustan a mis necesidades.

Aunque no pueda controlar la violencia de parte de mi pareja, puedo decidir como responder.

Puedo hacer uso de los servicios en mi comunidad para ayudarme decidir que es conveniente, financiera y emocionalmente, y crear un plan personalizado que funcione para mi.

Puedo practicar escuchando mis instintos.

Puedo confiar en mi intuición en cuanto a mi decisión de irme tenga sentido o no.

## ¿De qué se trata un Plan de Seguridad?

Un plan de seguridad es un plan practico y personalizado que puede ayudarte a evitar situaciones peligrosas y a tener mejores formas de reaccionar cuando el peligro se intensifica. Este plan incluye formas de permanecer a salvo durante la relación, mientras se planea irse, y después de marcharse. La planificación de seguridad incluye lidiar con emociones que pueden ser confusas, construyendo una red de seguridad de personas y recursos, y tal vez hasta tomando acción legal.



# Preparando una maleta de Emergencia:

Sabiendo que tienes una maleta hecha puede hacer marcharse mas facil...aunque lo creas necesaria o no  
Aparte, teniendo una maleta de emergencia puede ayudarte a prepararte para otro tipo de emergencia, no solo a en caso de violencia de pareja o acoso.

Puedo tener los artículos que necesito listos, aunque no piense que los vaya a necesitar algún día.

¿Qué quiero tener conmigo si necesito irme rápido?  
(ya sea durante una discusión permanentemente)

- Llaves
- Efectivo/tarjeta de crédito o debito
- Licencia de conducir/copia de registraci3n de veh3culo
- Tarjeta de seguro – ambos de veh3culo y cualquier informaci3n de seguro de salud
- Documentos de inmigraci3n, como visa, tarjeta de residencia, aplicaciones, etc.
- Copia de orden de protecci3n (si es aplicable)
- Lista de n3meros de tel3fono importantes (en caso de que su celular se pierda o sea dañado)
- Acta de nacimiento, tarjeta de seguro social, pasaporte (copias si no tiene lo original)
- Actas de nacimiento de los ni os, pasaportes, registro de vacunas, etc.
- Medicamentos, lentes, lentes de contacto con su soluci3n
- Medicamentos de los ni os, leche en polvo, panales, un juguete o cobijita, etc.
- Cambio de ropa para s3 misma(o) y los ni os
- Copia de acta de matrimonio o de divorcio, documentos legales (custodia, etc.)
- Copia de contrato de renta o informaci3n de la hipoteca de la casa
- Otros objetos valiosos como fotos, joyas, libros de cheques bancarios, etc.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Ideas para Mi Plan de Seguridad Personalizado

Los siguientes pasos representan mi plan para incrementar mi seguridad y en preparación en caso de que incrementa la violencia. Puedo tomar medidas para ayudar a mantenerme a mí y a mis hijos seguros. Puedo usar mi intuición y mi propio juicio. Si la situación es bastante seria, me puedo ir, aunque lo haya planeado o no. RECORDATORIO: Puedo darle al abusador(a) lo que quiere para calmarle. Protegerme hasta que este/estemos fuera de peligro es la prioridad.

Primeramente, yo soy mi mejor recurso. Yo estoy familiarizado(a) con el abusador(a) y puedo empezar a notar si hay patrones o comportamientos que me puedan indicar si un incidente violento es probable. Puedo empezar a pensar en rutas de escape, en personas que podrían ayudar, y en las cosas que debo llevar conmigo si decido abandonar la relación.

Este es un proceso en marcha. Tendré que actualizar mi plan a medida que cambie mi situación. Puedo comenzar a trabajar en estos pasos, incluso si no creo que haya una próxima vez.

## Seguridad durante un incidente violento:

	Por Hacer	Idea de Seguridad	Nombres Importantes/ Ubicación- Información
		Si decido irme durante la violencia, usare (¿cuáles puertas, ventanas, elevadores, escaleras, escapes de fuego, usaría?)	Notas acerca de mi ruta(s):
		Puedo tener mi teléfono, cartera o bolso, y llaves listas, y mantenerlas donde pueda obtenerlas rápidamente	Ubicación(es):
		Si me quiero ir, el primer lugar a donde iré es _____. Piense en estaciones de la policía o bomberos, lugares públicos, con un amigo o vecino, oficina, etc. También considere elegir una ubicación cerca de casa, cerca de la escuela o del trabajo.	Ubicación(es):
		Cual cuarto(s) donde me pueda mover durante el argumento/incidente que disminuyan el riesgo? Si es posible moverse a un cuarto con puerta que dé hacia afuera. Intente evitar discusiones en el baño, cochera, cocina, o áreas donde allá superficies duras u objetos que puedan ser utilizados como armas.	Cuarto(s) con mejor ubicación:
		Puedo enseñar a mis hijos como usar el teléfono y contactar a la policía o al departamento de bomberos, llamando al 911.	
		Usare _____ como código para que mi compañero(a) de cuarto, familia, y amigos sepan que deben de llamar por ayuda	Palabra/frase:
		Puedo enseñar a mis hijos un lugar seguro a donde ir en caso de una emergencia, como con un vecino o la policía/bomberos	Ubicación:
		Le puedo contar a (un vecino, amigo, pariente) sobre lo que ocurre. NOTA: Hasta compartir que tiene cierta preocupación por el/la abusador(a), sin compartir detalles, puede ayudarle haciendo que más personas estén consientes.	Nombre(s) y Número de Teléfono/email:



## Mantenerse a salvo en el trabajo y/o en la escuela:

Hecho	Por Hacer	Idea de Seguridad	Nombres Importantes/ Ubicación- Información
		<p>Puedo hacer una nota mental o escrita de los lugares seguros que quedan sobre mis rutas de la casa al trabajo o a la escuela – lugares donde puedo parar, si siento que algo no va bien o si pienso que alguien me está siguiendo.</p> <p>Estos pueden incluir tiendas de autoservicio, tiendas de comestibles, gasolineras, salas de urgencias u hospitales, estaciones de policía o bomberos, etc.</p>	<p>Piense en lugares abiertos por horas extensas y que probablemente tengan cámaras de seguridad y gente que pueda ayudarle.</p>
		<p>Puedo compartir al menos algunas de mis preocupaciones sobre mi relación con las pocas personas que veo a menudo. Puedo compartir lo mucho o poco que yo decida. (tales como mis compañeros de trabajo, jefes, gerente de recursos humanos, departamento de seguridad, instructores, y compañeros de clase).</p>	<p>Nombre(s) y números de teléfono/ correos electrónicos(s):</p>
		<p>Me siento seguro(a) en el trabajo, puedo preguntar a _____ que camine conmigo para la hora del almuerzo, caminar a mi carro después del trabajo, (compañero del trabajo, de clase, oficial de seguridad).</p>	<p>Nombre(s) y números de teléfono/ correos electrónicos(s):</p>
		<p>Las formas más seguras de salir de mi edificio en caso de una emergencia son:</p>	<p>Anote la(s) ruta(s) aquí:</p>
		<p>Si tengo que irme del trabajo o la escuela por una emergencia, puedo ir a un lugar público que sea seguro y desconocido para mi abusador(a).</p>	<p>Iría aquí primero:</p> <p>O aquí:</p>
		<p>Usare un código/frase para alertar a mis compañeros de trabajo, de clase, amigos, o supervisor para pedir ayuda sin que mi abusador(a) sepa.</p>	<p>Mi código/frase es:</p>
		<p>Puedo variar mis rutas y horarios para ir al trabajo, llevar los niños a la escuela/guardería, intercambio de niños para visita, etc.</p> <p>COMO ALTERNATIVA: Puedo organizar un grupo de gente que veo en mi rutina diaria (vecinos, empleados de tiendas) para que estas puedan alertar a alguien si no me presento.</p>	<p>Considere tener una ruta "A" y "B" y anotarlas en su calendario para evitar crear patrones de viaje obvios.</p> <p>Si mantendrá las mismas rutas, informe a las personas si deben notificar a la policía, un amigo, etc. si no se presenta como esperado.</p>
		<p>Si esta disponible, utilizare el oficial de seguridad de mi trabajo o seguridad de campus que me acompañe a mi auto o autobús.</p>	<p>Información de Contacto:</p>
		<p>Si necesito hacer ajustes a mi horario o cambiarme a un departamento diferente para sentirme a salvo y evitar a mi abusador(a) puedo hablar con _____ (supervisor, recursos humanos, consejero escolar, etc.):</p>	<p>Información de Contacto:</p>

# Seguridad al Prepararse para Irse

Recuerde de cuidar sus planes de irse con mucho cuidado. No tiene que decirle a la persona que esta abusando de usted acerca de sus planes. Pretender que no tiene intenciones de irse esta bien. A veces, el/la abusador(a) se vuelve más violento después de que su víctima se va – es importante tener mucho cuidado después de marcharse, y mientras ve como progresa la situación. Confíe en su intuición. Si siente que su vida esta en peligro, es importante que se vaya – haya hecho planes o no.

Hecho	Por Hacer	Idea de Seguridad	Nombres Importantes/ Ubicación- Información
		Si la violencia empieza a empeorar, puedo confiar en mi intuición y saber cuándo irme, ya sea que esté preparado(a) o no, y aunque “tenga sentido” o no.	Una forma de recordarme a mí mismo de confiar en mi intuición es:
		Si necesito irme rápidamente, tengo los artículos más importantes ya empacados y guardados en un lugar seguro.	
		Si ya me he ido y no sé qué es lo siguiente que deba hacer, puedo llamar a _____ desde un teléfono seguro para que me ayude con los siguientes pasos (piense en una línea de ayuda de 24hrs, como SafeHouse Denver, The Blue Bench, National DV Hotline, etc.)	Nombre(s) e Información de Contacto:
		Puedo preguntarle a un defensor sobre el programa de confidencialidad de dirección, las leyes que me permitan romper mi contrato de arrendamiento y otros recursos para ayudarme a mí y a mis hijos a mantenernos seguros después de que nos vayamos.	Nombre(s) e Información de Contacto:
		Puedo usar la biblioteca o computadora del campus para hacer planes de irme, confirmar planes, discutir detalles, etc. De esa forma mi abusador(a) no tiene forma de rastrear/encontrar la información.	
		Puedo usar un nuevo correo electrónico o cuenta de mensajería para todos los planes – cuentas de las cuales el/la abusador(a) no sepa. También, puedo tener cuidado de que estas cuentas permanezcan completamente separadas de cualquier cuenta existente.	
		Puedo prestar atención al comportamiento del abusador(a) y de patrones que puedan ayudarme a decidir cuándo será el mejor tiempo de irme.	Mejor día(s)/ hora
		Puedo empezar a “pasar de contrabando” documentos importantes y otros artículos fuera de la casa, mientras me preparo para irme, y tenerlos o guardarlos con una persona segura.	
		Puedo revisar con _____ para ver si puedo quedarme con ellos por un tiempo (amigos, compañeros de trabajo, de clase –que no conozca el/la abusador(a)). Nota: incluso 1 o 2 días pueden darme tiempo para planificar los próximos pasos	Nombre(s) e Información de Contacto:



		Puedo comenzar a ahorrar algo de dinero para ayudarme cuando me vaya. Puedo hablar con un defensor para proponer algunas ideas, como abrir una cuenta de ahorros, esconder efectivo, etc.	Ubicación de Banco/Cooperativa de Crédito (evite usar el banco del abusador(a)  Nota: Pregunte sobre protección adicional con contraseña.
		Puedo mantener un poco de efectivo o una tarjeta de crédito prepagada para usar cuando me vaya para no dejar que el/la abusador(a) no pueda rastrear mis compras	
		Tengo una orden de protección, puedo asegurarme de que mi lugar de trabajo, mis compañeros de cuarto, el Departamento de la Policía, las escuelas de los niños, etc. tengan copias de ella. Puedo hablar con un abogado para que me ayude a decidir quién debe tener una copia. Nota: si tengo una foto del abusador(a), puedo adjuntarla a la orden de protección.	¿Quién debe de tener copias de la orden de protección?
		Si tengo hijos a quien debo de sacar de la escuela cuando me vaya, se con quien hablar en su escuela.	Nombre(s) e Información de Contacto (también considere tener un contacto alternativo):

Por favor use este espacio para sus notas:

# Privacidad y Seguridad Digital

Hecho	Por Hacer	Idea de Seguridad	Nombres Importantes/ Ubicación- Información
		Puedo cambiar mis contraseñas, y usar contraseñas fuertes, para bloquear mi teléfono y computadora de acceso no deseado	Contraseña(s) Pistas:
		Cuando este en línea, puedo evitar dar más información que sea necesaria. Compartir mi edad, genero, ubicación o dirección, empleo, y otra información específica me puede hacer mas vulnerable frente al abusador(a) u otra gente depredadora.	Sitios de los que puedo eliminar información.  (Nota: Deshabilitar las opciones de autocompletar en su navegador puede evitar compartir información sin su conocimiento)
		Si tengo perfiles en sitios de redes sociales, puedo ajustar las opciones de privacidad para limitar el acceso no deseado.	¿Dónde puedo revisar las opciones de privacidad de mi perfil?
		Puedo practicar saliendo de mi cuenta de correo electrónico, red social y cualquier otra aplicación cuando no las este usando, para evitar que el/la abusador(a) u otras personas tengan acceso.	
		Puedo considerar consiguiendo otro teléfono o número telefónico, del cual el/la abusador(a) no tenga acceso y de esa forma sea menos probable que mi teléfono sea rastreado o monitoreado	Proveedores de servicio telefónico para consultar:  Nota: Pregúntele a su defensor sobre las leyes que puedan ayudarlo a separar su teléfono de la cuenta del abusador(a) en algunas situaciones.
		Si creo que mi teléfono esta siendo rastreado, puedo bloquear la señal temporalmente usando varias capas de aluminio o usando una bolsa de bloqueo de señal si es necesario.	
		Puedo apagar la ubicación de GPS en Instagram y en otras aplicaciones, excepto cuando estoy usando aplicaciones de mapas específicas	
		Si el/la abusador(a) ha tenido acceso a mi computadora, o si sospecho que mi computadora no es segura, puedo hacer que un proveedor confiable revise el software de registro de seguimiento y ver si está siendo espiado.	Recursos para revisar mi computadora:
		Si tengo sospechas que mi correo electrónico o comunicación telefónica está siendo monitoreada, puedo considerar usando mensajes cifrados más seguros con personas en mi red de seguridad.	
		Puedo revisar recursos para encontrar aplicaciones que ayuden como las que están listadas en <a href="https://techsafety.org/appsafetycenter">https://techsafety.org/appsafetycenter</a>	
		Si estoy pensando en dejar la relación abusiva, puedo hacer toda mi investigación en línea desde una computadora publica o una computadora de un amigo para asegurarme que el/la abusador(a) no sepa de mis planes.	Acceso a una computadora publica cerca de mi (laboratorios de computación del campus, bibliotecas, etc.):
		Puedo pedirles a mis amigos que no me "etiqueten" en fotos y que tomen capturas de pantalla y me avisen si ven publicaciones extrañas, amenazas o información relacionada con mi nombre y cuentas en línea.	
		Puedo pedirle a mi empleador, registro escolar y otros lugares que no publiquen mi correo electrónico o que cambien mi dirección de correo electrónico a un formato mas seguro que no incluya mi nombre completo.	Información de Contacto para: Empleador, oficina de servicios humanos, registro escolar, etc.



# Seguridad Después de Irse

A veces, el/la abusador continuara controlando, acosando o amenazando o teniendo comportamientos violentos después de que la relación termine. A medida que su situación cambia, siempre puede buscar ayuda para actualizar su plan de seguridad y crear ideas para manejar nuevos desafíos.

Hecho	Por Hacer	Idea de Seguridad	Nombres Importantes/ Ubicación- Información
		A medida que mi situación cambia, y sigo adelante, puedo contactar a un defensor para que me ayude a actualizar mi plan de seguridad para poder incorporar seguridad en mi vida y en la de mis hijos en el futuro.	Nombres de Contactos/ notas de quien eh llamado:
		Si temo que el/la abusador(a) puede llevarse a mis hijos, puedo buscar información legal de los recursos de la comunidad, como Project Safeguard, Colorado LINC Program, Colorado legal Services, etc.	Recursos posibles:  Programa Central de Visitas Programa de tiempo de crianza – Family Tree
		Si visitas o el intercambio de niños supervisado no es posible, puedo organizar que el intercambio de niños sea en un lugar público, preferiblemente en un lugar concurrido con cámaras o medidas de seguridad.	Ubicaciones posibles:  Nota: Tal vez tiendas de comestibles, restaurantes de comida rápida, etc.
		Puedo intentar traer a otra persona conmigo durante el intercambio de niños (amigo(a), familiar, etc.) para documentar cualquier posible acoso y llamar a la policía si es necesario.	Gente que podría ayudar:
		Si he terminado la relación y el/la abusador(a) comienza a tratar de convencerme de seguir la comunicación o de volver juntos, puedo llamarle a _____ para que me recuerde de las razones por cuales lo termine.	Amigos, familiares, defensores que pueden ayudarme a resistir las formas en las cuales el/la abusador(a) podría “volver a engancharme”  Nota: Estos “ganchos” pueden incluir emociones, finanzas, hijos, mascotas, etc.
		Si estoy de acuerdo en reunirme con el/la abusador(a) por cualquier motivo, puedo organizar reunimos en un lugar publico y organizar mi propio transporte para no quedarme solo(a) con el/la abusador(a)	
		Puedo tener a alguien con quien “reportarme” antes y después de reunirme con el/la abusador(a), para intercambios de niños o cualquier otra razón, para que sepan que estoy seguro(a)	Gente con quien me puedo “reportar”:
		Puedo considerar consejería y/o grupos de apoyo para mi y mis hijos si tengo preguntas sobre cómo construir relaciones saludables en un futuro.	



# Mantenerse a Salvo Emocionalmente:

Estar en una situación abusiva es física y emocionalmente agotador. Además, los abusadores pueden haberlo hecho deliberadamente dudar de su salud mental, inteligencia, y capacidad para tomar buenas decisiones. ¡Su salud emocional es muy importante! Encontrar formas de cuidarse y construir sistemas de apoyo, son esenciales a medida que usted comienza una nueva vida.

Hecho	Por Hacer	Idea de Seguridad	Nombres Importantes/ Ubicación- Información
		El/La abusador(a) a menudo y hace sentir mal conmigo mismo al menospreciarme, pero se que lo dicen esta mal porque _____ (escriba 1 o 2 de sus logros, como el hecho de pedir ayuda, encontrar recursos, ir a la escuela, exitos en el trabajo, cuidar a sus hijos, etc.)	Declaraciones para contrarrestar con lo que dijo el/la abusador(a)
		Si necesito un recordatorio de que soy buena persona, puedo hablar/mandar un mensaje, enviar un correo electrónico a _____ (piense en amigos, compañeros de la escuela, compañeros de cuarto, del trabajo, que puedan ofrecer apoyo).  Recuerde que líneas de ayuda también pueden ofrecer apoyo y ánimo.	Nombre(s) e Información de Contacto:
		Hoy puedo planear al menos una actividad que yo disfruto para darme un descanso (escuchar mi canción favorita, parando para notar mi respiración, dar una caminata, ver algo chistoso, reunirse con amigos, tomar un baño de burbujas, etc.) Consulte el reverso del plan de seguridad para obtener mas ideas.	Mis tres ideas principales de relajación:
		Puedo revisar en _____ para encontrar grupos de apoyo o asesoramiento que me ayuden a superar el efecto de la situación abusiva (recuerde que los humanos no están diseñados para lidiar con este tipo de situaciones solos – incluso unas pocas sesiones de asesoramiento o apoyo pueden ser útiles	Recursos de apoyo y asesoramiento:
		Cuando me sienta listo, puedo considerar unirme a un club, trabajar como voluntario, o unirme a una organización como _____, en la comunidad, en el campus, o como parte de mi comunidad de fe.	Grupos o clubs que podría disfrutar:
		Si necesito mantener contacto con el/la abusador(a), puedo contactar a _____ antes o después para obtener apoyo (defensor de la línea de ayuda amigo, compañero de cuarto, consejero, etc.)	Nombre(s) e información de contacto:
		Si me siento abrumado, ansioso, asustado o tengo preguntas sobre mis opciones, puedo llamar a una línea directa local o nacional y hablar con un defensor.	Línea Directa Nacional de Violencia Domestica: 1-800-799-7233 o 1-800-787-3224 TTY  Línea Directa Nacional de Agresión Sexual   RAINN: 1-800-656-4673



Darse un baño



Encender una vela



Aprender algo nuevo



Escuchar un ejercicio de relajación



Leer un libro



Hacer respiraciones profundas



Meditar



Escribir un diario



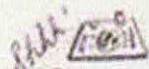
Cuidar tu cuerpo



Salir de excursión



Comer en silencio



Observar un objeto común con nuevos ojos



Pintar con crayones



Hacer estiramientos



Conducir a un lugar nuevo



Tocar música



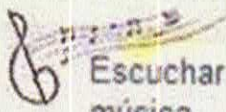
Escribir un poema



Tomar una siesta



Escuchar música



Descansar las piernas en una pared



Exhalar un suspiro



# 50 formas de relajarse



Ver el mar



Observar las nubes

Observar las estrellas



Volar una cometa



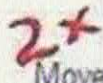
Escribir una carta



Sentarse en la naturaleza



Moverse 2 veces más lento



Llamar a un amigo



Caminar por la ciudad

Comprar flores



Oler un aroma relajante



Tomar bebidas relajantes



Apreciar el arte



Pasear en bicicleta



Acariciar una mascota



Perdonar a alguien



Leer o ver algo divertido

Visitar un parque



Visitar una feria agrícola



Participar en obras de bien social



Soltar, dejar ir algo



Leer poesía



Poner música y bailar



Agradecer

