

## Seguridad si vive en una casa donde malos tratos pueden ocurrir

- Decida y planee donde irá si tiene que dejar su hogar (aún si no piense que necesitará hacerlo).
- Practique cómo salir de su casa de forma segura. Identifique qué puertas, ventanas, ascensores o escaleras son mejores.
- Tenga una maleta lista y déjela en la casa de un familiar o amigo para que pueda salir rápidamente. Use la lista de cosas importantes en este folleto para decidir lo que necesite llevar con usted.
- Identifique a uno o más de sus vecinos con quienes pueda hablar sobre la violencia y pídale que llamen a la policía si escuchan disturbios que vengan de su casa.
- Invente una palabra clave para usar con sus hijos, familiares o vecinos cuando necesite de la policía.
- Si piensa que una discusión/incidente va a ocurrir, váyase si es posible. Si no, intente meterse a un cuarto donde haya acceso a una salida y/o un teléfono. Permanezca lejos de cualquier cuarto sin puertas ni ventanas o cuartos donde los artículos pueden ser utilizados como armas, como la cocina o el garaje.
- Use propio juicio. Si la situación es peligrosa, haga lo necesario para estar seguro(a). Esto puede significar el darle al abusador lo que él/ella desea, para que se calme.  
Si es necesario, llame al “911” o marque “0” para obtener ayuda.

***Siempre recuerde – Usted no merece ser golpeada, amenazada, o vivir con miedo.***

## Seguridad mientras planea irse

- Abra una cuenta de ahorros y/o una tarjeta de crédito en su propio nombre.
- Deje dinero, llaves extras, copias de documentos importantes, y ropa con alguien de confianza para que pueda salir rápidamente.
- Elija a alguien con quien pudiera quedarse o que le pudiera prestar dinero si lo necesita.
- Guarde el número de la línea de crisis de 24 horas en un lugar seguro y contacte a su programa local de violencia doméstica/ asalto sexual en cuanto a obtener un teléfono celular de 911 para emergencias.
- Revise su plan de seguridad con frecuencia y piense en la forma más segura de dejar al abusador de abandonar al abusador.  
***Recuerde – Dejar al abusador es un periodo muy peligroso.***

## Seguridad si Vive Solo(a)

- Cambie las cerraduras de las puertas. Compre cerraduras nuevas y dispositivos de seguridad para las ventanas.
- Hable de un plan de seguridad con sus hijos para cuando usted no esté con ellos.
- Déjele saber a la escuela de sus hijos o a la niñera, quien tiene permiso de recoger a sus hijos.
- Notifique a sus vecinos y a su propietario que su pareja ya no vive con usted y que deben llamar a la policía si lo/la ven cerca de su residencia.
- No coloque su correspondencia en un buzón abierto donde el abusador podría tomarla. Si tiene un buzón de correo con cerraduras, cambie las cerraduras.

## Números Importantes

Los programas de la coalición de Nebraska de violencia doméstica y de asalto sexual proporcionan acceso a seguridad y refugios a través de todo el estado. Para localizar el programa más cercano a usted, visite [www.ndvsac.org](http://www.ndvsac.org).

**Línea de Crisis de Nebraska  
(en español)  
1-877-215-0167**

**Línea Nacional de  
Violencia Doméstica  
1-800-799-7233**

**Línea Nacional de Asalto Sexual  
1-800-656-4673**

### Otros números importantes

Policía: 911 o \_\_\_\_\_

Sheriff: \_\_\_\_\_

Unidad de Asistencia a las  
víctimas y testigos: \_\_\_\_\_

Abogado del Condado: \_\_\_\_\_

Secretaría de la Corte  
del Distrito: \_\_\_\_\_

Departamento  
de Probación: \_\_\_\_\_

Mi Abogado: \_\_\_\_\_

Mi Veterinario: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

# Plan Personal de Seguridad

Una lista de información para vivir libre de violencia doméstica

 Nebraska Domestic Violence  
Sexual Assault Coalition  
402-476-6256  
[www.ndvsac.org](http://www.ndvsac.org)

Este proyecto se apoya por medio de la Donación No. 2012 G991540 otorgada por la Administration on Children, Youth and Families, Family and Youth Services Bureau, U.S. Department of Health and Human Services. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las de autor(es) y no reflejan necesariamente las visiones de U.S. Department of Health and Human Services.

## Seguridad con la Orden de Protección

- Mantenga una copia de la orden de protección consigo. Déle una copia a un amigo de confianza, a un miembro de su familia, o a un clérigo. Mantenga una copia en la guantera de su coche.
- Llame a la policía si el abusador viola la orden de protección.
- Piense en otras maneras de estar a salvo hasta que llegue la policía.
- Infórmeles a su familia, amigos, vecinos y al doctor que tiene una orden de protección.
- Si usted piensa que ya no necesita la orden de protección o que la orden de protección ha disminuido su seguridad, pídale a la Corte que la retire. Es posible que desee hablar con la intercesora de su program local.

## Seguridad en público o en el trabajo

- Dígale a sus compañeros, jefe, o al personal de seguridad de su oficina o edificio, de su situación. Proporcióneles una foto del abusador si es posible. Use una palabra clave para comunicar que necesita ayuda.
- Procure tener un contestador o use una máquina que identifique llamadas si es posible, o que sus compañeros de trabajo identifiquen sus llamadas si es posible.
- Haga un plan de seguridad para cuando usted salga del trabajo. Tenga a alguien que le acompañe a su coche o al autobús, y espere con otras personas hasta que usted se sienta segura. Cambie sus rutas de camino a casa si es posible. Piense en lo que haría si algo le pasara mientras esta yendo a su casa.
- Cambie su rutina. Vaya a diferentes supermercados, negocios y bancos si es posible.

## Seguridad mientras utiliza la tecnología

- Habra cuentas nuevas de correo electrónico. Elija un nombre de correo electrónico que sea diferente de su nombre real. No habra ni compruebe esta nueva cuenta desde su hogar, en caso de que sea supervisada.
- Si el abusador le manda mensajes amenazadores en su cuenta de correo electrónico, mensajes de texto, guárdelos e imprímalos. Estos mensajes pueden ser utilizados como pruebas de acoso continuado.
- Es prácticamente imposible borrar donde las páginas que visitó en su computadora. De hecho, el tratar de borrar la historia, podría dar a conocer al abusador de sus planes. Trate de utilizar una computadora más segura en la biblioteca, en un centro social o en cualquier otro lugar público, para poder encontrar los recursos que necesite.
- Proteja su correo electrónico y las contraseñas de su buzón de voz. Cámbielos con frecuencia.
- Tenga cuidado al utilizar teléfonos celulares, puesto que la factura podría revelar a quien ha estado llamando. También, llame a su proveedor telefónico o compruebe si el servicio de ubicación está activado en su teléfono. Si es así, esté al tanto de que el abusador podría localizarla/o en cualquier momento.
- No dé su número de seguro social a menos de que sea totalmente necesario.

## Seguridad después de un incidente

- Decida si usted necesita ir al hospital o al proveedor de servicios médicos para tratamiento o para un examen de asalto sexual si usted ha sido violada. Puede que también quiera ser examinada por infecciones transmitidas sexualmente o embarazo.

- Considere si desea o no reportar lo sucedido. Sepa que los hospitales y los médicos tienen que llamar a la policía si creen que ha ocurrido un crimen.
- Comuníquese con un programa de violencia domestica/asalto sexual y pregunte si alguien puede acompañarla al médico y/o a la policía.

## Seguridad para sus mascotas

### Si estás en la casa

- Mantenga provisiones de emergencia para su mascota si el abusador retiene dinero.
- Mantenga el número de teléfono de la clínica veterinaria de 24 horas de emergencia más cercana.
- Establezca la propiedad de su mascota creando un rastro de papeles, por ejemplo, obtenga una licencia de su mascota, haga que un veterinario ponga los expedientes de su mascota en su nombre y tenga una copia de los expedientes médicos de su mascota.

### Si está planeando irse

- Obtenga el nombre de un albergue de emergencia seguro para su mascota.
- Tenga una bolsa lista donde incluya la comida de su mascota, medicina, documentos de propiedad, expedientes médicos, correa, juguetes y su cama.

### Si ya se fue

- Mantenga a su mascota dentro de la casa el mayor tiempo posible y no lo deje afuera solo.
- Elija rutas seguras para pasear a su mascota y si es posible no lo pasee solo.
- Explique a su veterinario o a la perrera de la importancia del secreto absoluto sobre su localización o la de su mascota. En caso de necesidad para garantizar su seguridad, cambie de veterinario/a o de perrera.

## Lista de Cosas Importantes Para Llevar Cuando se Vaya

### Identificación

- Permiso de conducir u otra forma de identificación
- Actas de Nacimiento de usted y de los niños
- Tarjetas de Seguro Social
- Permiso para trabajar/Visa
- Pasaporte

### Finanzas

- Dinero y/o tarjetas de crédito
- Libros de Banco y libros de cheque
- Documentación de asistencia pública
- Documentos de Impuestos de los tres años anteriores
- Talones de pago de usted y su abusador
- Información de préstamos

### Otros Documentos Importantes

- Su orden de protección
- El contrato, acuerdo de arrendamientos o escritura de la casa
- Título del coche, registro y papeles del seguro
- Documentos de seguros de salud y de vida
- Expedientes médicos y de vacunas de usted y de sus hijos
- Documentos de divorcio y custodia de sus hijos

### Otros

- Llaves de la casa y del coche
- Medicamentos, anteojos, audífonos,...
- Listín telefónico, tarjetas telefónicas
- Fotografías de la familia
- Juguetes para los niños
- Cambio de ropa para usted y sus hijos
- Artículos de su mascota.