

SEGURIDAD Y SALUD EMOCIONAL

Piense positivamente.

Usted no merece que le peguen o amenacen. Tenga pensamientos positivos para sí misma y cuando se trate de sus necesidades, sea firme con los demás.

Lea.

Aprenda más acerca de la violencia doméstica.

Obtenga apoyo.

Asista a un grupo para obtener el apoyo de otros y para aprender más acerca de sí misma y de la relación con su agresor.

LA SEGURIDAD Y SUS HIJOS

Avise a las escuelas y guarderías.

Notifíquelas quiénes tienen permiso de recoger a sus hijos. Hable con ellos acerca de otras provisiones que hay para protegerla a usted y a sus hijos. Si es posible, déles una foto del agresor y la descripción del vehículo que maneja.

Intercambie a sus hijos en un lugar seguro.

Busque un lugar seguro para intercambiar a sus hijos para las visitas (*estación de policía*).

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Dígale a alguien.

Decida a quién del trabajo le informará acerca de su situación. Esto pudiera incluir, si está disponible, la oficina de seguridad. Y también, déles una foto del agresor y la descripción del vehículo que maneja. Pídale a alguien que la escolte a su carro u otro medio de transporte.

Revise sus llamadas.

Si es posible, pídale a alguien que le revise y documente sus llamadas.

En caso de Emergencia, Llame al 911

Para apoyo y más información acerca de la planeación de seguridad acuda al:

Crystal Judson Family Justice Center
718 Court E
Tacoma, WA 98402

(253) 798-4166 TDD (253)-798-4620

Horario: Lunes-Viernes, 8:30am-4:30pm

Ubicación: A media cuadra al norte del Edificio del Condado-Ciudad en el centro de Tacoma.

Cómo llegar desde la Interestatal 5

Tome la salida City Center (#133). Continúe hacia el norte en la I-705. Tome la salida de la calle "A" y dé vuelta a la izquierda en la South 9th. Dé vuelta a la derecha en Court E. Siga ½ cuadra. El Family Justice Center estará a su izquierda. (Estacionamiento disponible en el lote del lado sur del edificio o en la calle de enfrente.) La entrada se encuentra bajo un toldo púrpura.

***Teléfono de Ayuda para la
Violencia Doméstica***
(253) 798-4166

Plan de Seguridad para las Víctimas de la Violencia Doméstica

El Lugar Para Recibir Ayuda.



(253) 798-4166
718 Court E
Tacoma, Wa. 98402

"Este proyecto fue financiado por la Subvención No. 2005-WE-AX-0065 otorgada por la Oficina acerca de la Violencia Contra la Mujer, Depto. de Justicia de los E.U. Las opiniones, hechos, conclusiones, y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición, pertenecen al autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Depto. de Justicia, Oficina acerca de la Violencia Contra la Mujer."

La planeación de seguridad ayuda a desarrollar herramientas anticipadas para situaciones peligrosas. Escoja las sugerencias de seguridad que se listan a continuación y las que mejor se acomoden a sus circunstancias.

LA SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE EXPLOSIVO

Vaya a una área que tenga salida.

Evite los baños, closets y lugares con armas cercanas (la cocina, el garaje).

Quédese en un cuarto con un teléfono.

Llame al 911, a un amigo(a) o a un vecino. Asegúrese de decirles donde está/domicilio.

Sepa cuál será su ruta de escape.

Practique cómo es que saldrá de la casa de forma segura. Visualice su ruta de escape.

Tenga lista una maleta empacada.

Manténgala escondida en un lugar seguro para que pueda salir rápido, o déjela en otro lugar si es que su agresor registra su casa. Su maleta tiene que incluir cosas como, cambios de ropa, papeles importantes, dinero, juego de llaves extra, y medicinas recetadas.

Establezca una palabra clave o señal.

Dígasela a sus hijos, amistades o vecinos para que les pueda comunicar que necesita a la policía.

Sepa cuál será el lugar a dónde irá.

Planee a dónde ir si tiene que dejar la casa (*casa de sus padres, amistades, vecinos*).

Confie en su propio criterio

Tome en cuenta todo lo que pueda mantenerla segura y que le pueda dar tiempo para ver qué es lo que hará después. A veces, lo mejor es tratar de apaciguar al agresor – lo que sea que funcione.

LA SEGURIDAD CUANDO PREPARE SU SALIDA

LA SALIDA PUEDE SER LO MÁS PELIGROSO!

Tenga un lugar seguro para quedarse.

Asegúrese de que sea un lugar en donde pueda protegerse y proteger a sus hijos.

Llame al Teléfono de Ayuda para la Violencia Doméstica (253) 798-4166

Infórmese de cuáles servicios y albergues están disponibles si es que los necesitará. Tenga a la mano los domicilios y números de teléfono en todo momento.

Busque a alguien en quien usted confie.

Déjeles por adelantado dinero, juegos de llaves extras, copias de documentos importantes y cambios de ropa, para que pueda usted salirse rápido si es que lo necesitará.

Abra una cuenta de cheques.

Para incrementar su independencia, póngala solamente a su nombre. Considere procesar depósitos directos de sus cheques de nómina o de beneficios.

Obtenga un teléfono celular.

Los teléfonos con servicio del 911 están disponibles sin costo alguno en el Family Justice Center, 253-798-4166. En caso de una emergencia, manténgalo cargado y a la mano en todo momento.

Considere una orden de protección.

Puede obtenerla en el Family Justice Center y/o en la Oficina de la Secretaría del Condado de Pierce. Para más información llame al (253) 798-4166.

Revise su plan de seguridad.

Para saber la forma más segura de dejar a su agresor, estudie y revise sus planes lo más seguido posible.

SI NECESITA IRSE, LLÉVESE...

- La licencia de matrimonio y de manejo
- Certificado(s) de nacimiento
- Dinero, chequeras, y tarjetas de crédito
- Tarjeta del Seguro Social y pasaporte
- Tarjeta "Verde" y permiso de trabajo
- Papeles de divorcio y patria potestad
- Contratos de arrendamiento, escrituras
- Expedientes escolares, de salud/médicos
- Llaves - casa, auto, oficina, de su amigo(a)
- Medicina, lentes, dispositivos auditivos
- Agenda de domicilios, fotos y juguetes

LA SEGURIDAD EN SU PROPIA CASA (Si su agresor no vive con usted)

Actualice su sistema de seguridad.

Cambie las chapas de las puertas y ventanas lo antes posible. Considere contratar los servicios de una compañía de seguridad, la instalación de barras en las ventanas, mejor iluminación, detectores de humo, y extinguidores de fuego.

Plan de seguridad con sus hijos.

Enséñales a sus hijos cómo llamarle a la policía o a alguien en quién ellos confien. Póngase de acuerdo con sus hijos en usar una palabra clave para que puedan comunicar si hay problemas.

Cambie su número de teléfono.

Revise sus llamadas si tiene una máquina contestadora o identificador. Guarde y reporte todos los mensajes que contengan amenazas o violen cualquier orden de la corte. Obtenga un número telefónico sin publicación.

Hable con sus vecinos y arrendatario.

Infórmese que su agresor ya no vive con usted y que deben de llamar a la policía si lo ven cerca de su casa.