



PREPARAR UN PLAN DE SEGURIDAD

SEGURIDAD DURANTE UN INCIDENTE DE VIOLENCIA

- **Diríjase a un área que tenga una salida.** No al baño, la cocina (cuchillos) o donde haya armas.
- **Haga que sea fácil usar el teléfono.** Si puede, llame al 911, a un amigo o a un vecino y avísele que hay armas en la casa. Enseñe a sus hijos a llamar a la policía o a familiares de confianza. Las llamadas al 911 funcionan incluso sin señal.
- **Conozca la ruta de escape.** Visualice una ruta de escape y practíquela con sus hijos. Mantenga las llaves y la cartera siempre en el mismo lugar para poder salir rápido si es necesario.
- **Tenga una mochila preparada y lista.** Guárdela en un lugar accesible para salir rápido, o deje su mochila en otro sitio si su agresor revisa la casa.
- **Cree una palabra clave o señal.** Planifique con sus hijos, familiares, amigos, compañeros de trabajo o vecinos para poder comunicarles que necesita a la policía. Mi palabra clave o señal es _____.
- **Sepa adónde va.** Planifica adónde vas a ir si tienes que salir de casa, aunque creas que no será necesario. Si me voy, iré a _____ o _____.
- **Confíe en su criterio.** Considera cualquier cosa que te mantenga a salvo y te dé tiempo para decidir qué hacer a continuación.
- **Trate de mantener la calma.** Enseñe a su hijo/a a mantener la calma en situaciones de peligro.

A veces es mejor huir. A veces es más seguro quedarse. Haz lo que te mantenga a ti y a los niños a seguros.

PREPARE SU SALIDA DE FORMA SEGURA

- **Busque un lugar seguro donde quedarse.** Asegúrese de que sea un lugar seguro para usted y sus hijos. Enséñeles qué hacer ante un incidente de violencia o si el agresor entra en la casa. Conozca dónde están las comisarías por si alguien la sigue.
- **Llame a un programa de servicios para víctimas de violencia doméstica.** Llame al 1-800-289-9018 para encontrar el más cercano. El programa más cercano a mí es _____ y el número es _____.
- **Busque a alguien de confianza.** Deje dinero, llaves de repuesto, copias de documentos y ropa con ellos para poder salir rápido si es necesario. La persona en quien confío es _____.
- **Guarde dinero en una cuenta o en efectivo en un lugar seguro.** Póngalo solo a su nombre, para aumentar su independencia.
- **Revise su plan de seguridad.** Estudie y revise su plan con frecuencia para saber la forma más segura de alejarse del agresor.

ARTÍCULOS IMPORTANTES PARA LLEVAR

- Llaves: de la casa, el auto, un amigo.
- Orden de protección
- Documento de Identificación
- Pasaporte, visa, tarjeta de residencia o documentos de inmigración.
- Actas de nacimiento (la suya y de su familia)
- Tarjetas de la seguridad social
- Expediente escolares y médicos
- Registros médicos, tarjeta de seguro o información
- Certificado de matrimonio y/o papeles de divorcio
- Fotos de su vida juntos
- Contrato de alquiler o escritura de propiedad.
- Medicamentos, gafas, audífonos
- Artículos personales-dinero, ropa, pañales, etc.



PREPARAR UN PLAN DE SEGURIDAD

- **Registre del abuso que ha sufrido.** Guarde las evidencias en un lugar seguro para evitar que su agresor los obtenga, o envíelos por correo a usted misma o a alguien de confianza.
 - Fotos de heridas o lesiones que usted o sus hijos hayan sufrido a manos del agresor.
 - Fotos de cualquier objeto suyo que el agresor haya roto o dañado.
 - Mensajes de voz y mensajes amenazantes
 - Fechas y horas de las llamadas telefónicas y amenazas realizadas por el agresor.

SEGURIDAD DESPUÉS DE SU SALIDA

- **Lleve con usted su orden de protección.** Llame a la policía si su agresor intenta ponerse en contacto con usted, le llama, le amenaza, le sigue o hace que otra persona le siga. Número de caso de mi orden de protección es _____.
- **Regístrese en el Servicio de Notificación a Víctimas de Tennessee (SAVIN) para que le llamen** cuando su agresor salga de la cárcel. 1(888) 868-4631. Mi PIN es _____.
- **Informe a la escuela y la guardería.** Informe quién puede recoger a sus hijos y proporcione una contraseña. Hable con la escuela o guardería sobre medidas especiales de seguridad y deje copias de sus documentos de custodia u orden de protección.
- **Preste atención a las personas que la rodean.** Manténgase alerta cuando vaya y venga de su carro y su casa. Asegúrese de tener la ubicación desactivada en todos sus dispositivos.

SEGURIDAD Y SALUD EMOCIONAL

- **Piense de manera positiva.** No merece golpes ni amenazas. Mantenga pensamientos positivos sobre sí misma y exprese con claridad sus necesidades.
- **Aprenda más.** Pida a su centro local de servicios para víctimas de violencia doméstica y a su biblioteca pública materiales relacionados con la violencia doméstica.

- **Busque apoyo.** Llame a la línea de ayuda para crisis de violencia doméstica y asista a un grupo de apoyo para mujeres o para víctimas durante un mínimo de dos semanas para recibir apoyo de otras personas y aprender más sobre usted y su relación con su agresor.
- **Haga lo que sea más seguro para usted.** Si tiene que comunicarse con su agresor, tome las medidas necesarias para hacerlo de la manera que le haga sentir segura ya sea por teléfono, correo o en público.

SEGURIDAD Y ESTATUS MIGRATORIO

- **No es necesario que continúe con su agresor para completar su proceso de inmigración.** Es posible que usted sea elegible conforme a una ley llamada Ley contra la Violencia hacia la Mujer.
- **Si es seguro hacerlo,** obtenga pasaportes para usted y sus hijos.
- **Prepare una lista de contactos de emergencia.** Incluya información de los miembros de su familia en los Estados Unidos y en su país natal.
- **Prepare un plan de cuidado para sus hijos si es detenida por ICE.** Elija quién los cuidará y otorgue a esa persona un poder notarial (POA) para tomar decisiones sobre su salud, escuela y viajes.
- **Conozca sus derechos al hablar con ICE** o otra autoridad policial.
- **No responda a ninguna pregunta ni firme nada.** Usted tiene derecho a negarse. Diga que desea hablar con un abogado.

Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llame al 1-800-238-1443 o visite las.org. Si está en peligro, llame al 911.