

## Planeando para la Seguridad en el Trabajo

*Es importante que las sobrevivientes de la violencia doméstica estén alertas y preparadas para posibles contactos con el abusador durante el día de trabajo. Un plan de seguridad para el trabajo te puede ayudar si el abusador llama o se aparece. ¿Cuáles de estos puntos puedes usar?*

- Si/No:** \_\_\_\_\_
- Cuéntale tu situación a tus compañeros de trabajo/jefe \_\_\_\_\_
- Presente a la recepcionista ó seguridad con fotos del abusadoro \_\_\_\_\_
- Pídele a la(s) persona(s) que llamen a la policía en caso de emergencia. \_\_\_\_\_
- Ten una persona de respalda si la primera persona no está en el trabajo o no está cerca. \_\_\_\_\_
- Pídele a alguien que te recoja las llamadas. \_\_\_\_\_
- Pídele a alguien que te ayude a protegerte. \_\_\_\_\_
- Planea tu entrada y salida cada día. \_\_\_\_\_
- Mantén una copia de la Orden de Protección en el trabajo. \_\_\_\_\_
- Deja que otros sepan de la Orden de Protección. \_\_\_\_\_
- Pide que tu oficina o escritorio esté en un lugar seguro. \_\_\_\_\_
- Pide ayuda del programa de asistencia para los empleados. \_\_\_\_\_
- Planea una ruta de escape. \_\_\_\_\_
- Ten una seña para pedir ayuda (silbato/alarma). \_\_\_\_\_
- Mantén diferentes rutas de ida y vuelta al trabajo cada día. \_\_\_\_\_
- Encuentra un cuarto seguro para usar en caso de emergencia. Asegura que tenga cerradura, teléfono y una ventana o puerta segunda. \_\_\_\_\_
- Encuentra parqueo cerca de la puerta y en un lugar bien alumbrado. \_\_\_\_\_
- Si es posible, se dejada y recogida, cambia carros con alguien, maneja con otros del trabajo. \_\_\_\_\_

*Llama al 1-800-500-1119 para recibir la ayuda de un intercesor para la violencia doméstica con tu plan.*

## Si Vives en una Área Rural

Porque la población es pequeña en lugares rústicos, por los lazos familiares, y la proximidad social, puede ser difícil que las sobrevivientes que viven en áreas rústicas reciban ayuda. Muchas personas que viven en áreas rústicas no pueden irse de sus casas sin ser observadas o detenidas (hasta por conversación social). Cuando albergues y servicios son localizados en las ciudades más grandes, las sobrevivientes tienen que viajar a las ciudades para recibir ayuda. Quedándose o volviendo a una área rústica puede ser segura para muchas, pero los centros para la violencia doméstica (Teléfono 1-800-500-1119) te pueden ayudar a decidir y planear.

- Si/No:** \_\_\_\_\_
- Ve si es seguro quedarte con amistades o familiares locales o fuera del área. \_\_\_\_\_
- Haz un plan de escape especial porque la policía se demora mucho en llegar. \_\_\_\_\_
- Haz un plan de escape especial por los problemas con la transportación o el horario. \_\_\_\_\_
- Ve si te puedes llevar el carro/camión familiar sin ser observada o detenida. \_\_\_\_\_
- Pídele a una amistad de confiaza o a un familiar que te lleven. \_\_\_\_\_
- Pídele tranportación al condado o departamento de salud. \_\_\_\_\_
- Mantén una bolsa de escape en la iglesia, el departamento de salud, u otro local seguro. \_\_\_\_\_
- Ve si el irte y escaparte seguramente sin que nadie le avise al abusador te es posible. \_\_\_\_\_

## Preparándote para los Sentimientos

El dejar una relación, aunque sea abusiva, es muy difícil. Es importante que sepas que te puedes sentir triste, sola o culpable. El tener amistades y otros con quienes puedas hablar hace mucha diferencia. *Por favor considera:*

- Llamando al 1-800-500-1119 cuando te sientas sola o adolorida.
- Asóciate con una iglesia, sinagoga, templo o mezquita si es apropiado.
- Participa en clases, lecturas y seminarios.
- Envuélvete con las actividades de los niños.
- Servicio voluntario – llama al United Way o tu centro local para la violencia doméstica.

## ¿Dónde Puedes Llamar para Recibir Ayuda?

[Escribe los números de teléfonos para tu área.]  
 Línea de emergencia para la violencia doméstica:  
**1-800-500-1119 número local:** \_\_\_\_\_  
**Consejero o Centro para la Violencia Doméstica:** \_\_\_\_\_

**AlAnon o AA:** \_\_\_\_\_  
**Grupos de la Iglesia:** \_\_\_\_\_  
**Clubs Sociales:** \_\_\_\_\_  
**Grupos de la Escuela:** \_\_\_\_\_

## ¿Quién Te Dará Apoyo?

[Escribe los números de teléfonos de cualquiera que puedas llamar.]  
**Miembro(s) familiar(es):** \_\_\_\_\_  
**Amistad(es):** \_\_\_\_\_  
**Compañeros/Compañeras de trabajo:** \_\_\_\_\_  
**Vecinos:** \_\_\_\_\_  
**Iglesia:** \_\_\_\_\_  
**Otros:** \_\_\_\_\_

## Otros Números Importantes

[Escribe los números de teléfonos que puedas necesitar.]  
**Oficina del Médico:** \_\_\_\_\_  
**Transportación del Condado:** \_\_\_\_\_  
**Transportación Médica:** \_\_\_\_\_  
**Taxi:** \_\_\_\_\_  
**Autobús Greyhound o Trailways:** \_\_\_\_\_  
**Escuela(s) de los Niños:** \_\_\_\_\_  
**Abogado:** \_\_\_\_\_  
**Asistencia Pública:** \_\_\_\_\_  
**Sellos de Comida:** \_\_\_\_\_  
**Tarjetas de EBT:** \_\_\_\_\_

## Para Asistencia Sin Cobro Telefónico

Línea de Emergencia para la Violencia Doméstica del Estado de la Florida	<b>1-800-500-1119</b>
Línea de Emergencia para la Violencia Doméstica de los Estados Unidos	<b>1-800-799-7233</b>
Asistencia con el Soporte de los Niños	<b>1-800-622-KIDS</b>
Línea de Ayuda para el SIDA/VIH del Estado de la Florida	<b>1-800-FLA-AIDS</b>
Español	<b>1-800-545-SIDA</b>
Creolé	<b>1-800-AIDS 101</b>
Registro para Abuso del Estado de la Florida (anteriormente HRS)	<b>1-800-962-2873</b>

*(Llame aquí para reportar el abuso de los niños, de los ancianos o de los incapacitados.)*

## Números Importantes para Tu Uso Personal

[Escribe todos los números de teléfonos que apliquen.]  
**Policía o Sheriff** **911 (si obtenible)**  
 (otro número local): \_\_\_\_\_  
**Defensor de Víctimas de la Policía:** \_\_\_\_\_  
**El Agente de Policía o Diputado que te asistió** \_\_\_\_\_  
**Defensor del Abogado Estatal:** \_\_\_\_\_  
**Consejero de Orden de Protección:** \_\_\_\_\_  
**Consejero para la Violencia Doméstica:** \_\_\_\_\_

## Para Asistirte en los Tratos con el Abusador

[Escribe toda la información conocida sobre el abusador.]  
**Dirección o alguien que lo pueda localizar:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
**Número de Seguro Social:** \_\_\_\_\_  
**Empleo:** \_\_\_\_\_  
**Número de Teléfono:** \_\_\_\_\_  
**Horas de trabajo:** \_\_\_\_\_  
**Abogado:** \_\_\_\_\_  
**Número de Teléfono:** \_\_\_\_\_  
**Tipo de Carro:** \_\_\_\_\_ **Modelo:** \_\_\_\_\_  
**Año:** \_\_\_\_ **Color:** \_\_\_\_ **Número de Chapa:** \_\_\_\_\_

## Si conoces a alguien que esta siendo abusada– No la ignores

- Déjale saber que estás preocupada por ella.
- Escúchala.
- Respeta sus decisiones, pero aconséjale que hable con profesionales sobre los puntos de seguridad.
- Ofrece toda la ayuda que puedas, pero no te pongas en peligro. *Ejemplos de ayuda: cuidado de los niños, transportación, un lugar para quedarse, trabajo, préstamo de dinero.*
- Dale este folleto.



# PLAN DE SEGURIDAD para LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

## Para Quienes:



**Viven con Abusadores**  
*porque el peligro puede ocurrir en cualquier momento*



**Planean dejar su Relación**  
*porque pocos abusadores dejan ir a su víctima sin violencia*



**Viven Separadas del Abusador**  
*porque el peligro a menudo aumenta después que una sobreviviente deja o termina una relación*

**1-800-500-1119**  
**Florida Domestic Violence Hotline**

## ¿Qué Es La Violencia Doméstica?

La violencia doméstica es una crimen serio. Incluye conducta indeseable como empujar, agarrar, atizar, pellizcar, golpear, abofetear, dar piñazos y amenazas de hacer daño. Incluye el ser atacada en cualquier manera indeseada. Personas que pueden ser incluidas en casos de la violencia doméstica son:

- esposa o esposo
- novia o novio
- el padre o la madre de su hijo o hija
- un miembro de tu familia
- alguien con quien has vivido como si fuera de la familia

Si has sido obligada a hacer algo sexual que no deseabas hacer o si te han negado comida, medicina o cuidado médico, eres victima de la violencia doméstica. No es tu culpa. El abusador es el responsable. Hay quienes te escucharán y te apoyarán en tus decisiones. Hay pasos que puedes tomar para ayudar a ponel fin al abuso.

## ¿Cuáles son Algunas de las Opciones que Puedes Considerar?

- Llama a la policía en caso de emergencia.
- Haz un reporte con la policía sobre la violencia.
- Llama a la línea de emergencia para la violencia doméstica para hablar, obtener información o ideas, encontrar un albergue, o hacer un plan de seguridad o de escape.
- Haz que el abusador sea ordenado a mantener su distancia por la corte, con la solicitudión de una Orden de Protección.
- Ve a un médico por las heridas (y considera pedirle que anote lo que causó la heridas).
- Habla con una amistad, un miembro de tu familia, vecino o alguna otra persona para apoyo y ayuda.

## El Uso y Cuidado de Tu Plan de Seguridad

- Manténlo en un lugar seguro. (En el trabajo, en casa de una amistad, etc.)
- Léelo con cuidado. Llama a la línea de emergencia para la violencia doméstica (1-800-500-1119) y pídele a un consejero que te ayude a hacer un plan. Todo el mundo es diferente y tu plan debe cubrir tu situación personal.
- Pon todos tus números de teléfonos importantes juntos para que estén a mano si te vas.
- Marca los puntos que aplican a tu situación. Decide cuáles partes te serán de más beneficio y concéntrate en esas partes.
- Pon tu plan de seguridad en fecha a menuno. Repásalo con alguien que te apoye o un conserjo en la línea de emergencia para la violencia doméstica.
- Revela tu plan solamente a los que te den apoyo absoluto. ABSOLUTAMENTE NO se lo reveles a cualquiera que pueda decirlo por descuido o a propósito al abusador o sus apoyantes.

## Si Estás Viviendo o Saliendo Con Alguien Violento

*Porque el peligro puede ocurrir en cualquier momento, considera lo siguiente:*

Practica un plan de escape para emergencias.	<b>Si/No:</b> _____
Repásalo con un consejero o un defensor.	_____
Enséñales a tus hijos acciones de emergencia o escape y el uso del teléfono.	_____
Mantén cambio para el teléfono público para ti y tus hijos en un lugar seguro.	_____
Si es posible, una teléfonos portátiles o celulares. Una hace-ruidos (un silbato, alarma personal, etc.) para pedir ayuda.	_____
Pídele a los vecinos que den oído, observen y llamen a la policía si ven personas o actividades sospechosas.	_____
Déjale saber a alguien si sientes que la violencia está por ocurrir.	_____

***Cuando la violencia te parece cerca, evita la cocina, el baño y cuartos sin puertas que den afuera. Empieza acción en el plan de seguridad a cualquier señal de disturbio.***

## Si Planeas Dejar una Relación Violenta: ¿Qué es Necesario?

*Siempre es mejor planear para las emergencias antes de que ocurran.*

- Planea cómo te escaparás del abusador o cómo conseguirás que la ayuda venga a ti.

Número de teléfono para llamar en caso de emergencias: \_\_\_\_\_

La transportación será: \_\_\_\_\_

Ayudantes o apoyantes: \_\_\_\_\_

- Planea a donde iras, si te decides o eres forzada a irte.
- Planea lo que te llevarás si te vas.
- Planea lo que harás con los niños y animales.
- Planea por otras responsabilidades y necesidades.

## ¿Cuáles de las Siguietes Cosas Necesitarás?

*El mantenimiento de estas cosas en una bolsa o caja fuera del hogar es lo mejor. Evita guardarlas en tu carro o cartera.*

- \_\_\_\_\_ Identificación (licencia de manejar, pasaportes, tarjetas de Inmigración, permisos de trabajo)
- \_\_\_\_\_ Certificados de nacimiento para ti y tus hijos
- \_\_\_\_\_ Tarjetas de Seguro Social para ti y tus hijos
- \_\_\_\_\_ Llaves adicionales para el carro, la casa, el espacio de almacenar u otras llaves
- \_\_\_\_\_ Chequera, tarjeta del banco
- \_\_\_\_\_ Tarjetas de crédito, libretas del banco
- \_\_\_\_\_ Libreta de números de teléfonos y direcciones
- \_\_\_\_\_ Sellos de Comida, Tarjetas de Medicaid, Tarjetas de EBT
- \_\_\_\_\_ Registro del carro
- \_\_\_\_\_ Papeles de seguro del carro, médico y de vida
- \_\_\_\_\_ Documentos escolares y médicos
- \_\_\_\_\_ Papeles de divorcio, custodia u orden de protección
- \_\_\_\_\_ Prueba del sueldo de tu paraja (talonario de cheques)
- \_\_\_\_\_ Tarjeta de larga distancia pagada por adelantado
- \_\_\_\_\_ Tarjeta de llamadas para la casa (las llamaas pueden ser trazadas)
- \_\_\_\_\_ Copias de cuentas que debes con tu pareja
- \_\_\_\_\_ Cambio de ropas
- \_\_\_\_\_ Medicinas y prescripciones (extra)
- \_\_\_\_\_ Productos de higiene personal (tapones, cepillos de dientes, desodorantes, etc.)
- \_\_\_\_\_ Pañales, fórmula, juguetes, frazadas
- \_\_\_\_\_ Retratos, joyas, recuerdos

## Algunos Puntos de Seguridad Importantes

- Acuérdate: el peligro puede empeorar durante el escape o después de dejar una relación violenta.
- Ten un plan de seguridad por todo el tiempo que haya comunicación con el abusador y más. Repásalo con un consejero a menudo.
- Si te mudas, pon el alquiler, teléfono, y servicios públicos a nombre de otra persona.
- Asegura que todas las cerraduras (puertas, ventanas) y luces (adentro y afuera) trabajen bien.
- Instala alarmas en las puentas y ventanas. Instala detectores de humo, puertas de metal y otros artículos de seguridad.
- Consigue un número de teléfono privado. (Cambia el número viejo si es necesario.)
- Consigue una Orden de Protección. (Llama al 1-800-500-1119 para información)
- Mantén copias de la Orden de Protección en la casa, el trabajo, y la cartera.
- Ten a otra persona para entregar y recoger a los niños en caso de que la corte ordene derecho de visitas.
- Usa una caja de correo en vez de la dirección. Revisala durante horas de más actividad.
- Reporta cosas sospechosas a la policía, reporta violaciones de la Orden de Protección cuando sea necesario.
- Mantén una copia del divorcio, órdenes de custodia, etc. en la escuela.
- Haz arreglos especiales para recoger a los niños en la escuela.
- Pídele a la escuela que te llamen si tienen algún contacto no acostumbrado con el abusador.
- Haz los mismos arreglos marcados arriba con quienes te cuidan a los niños.
- Usa como dirección de correo el centro para violencia doméstica y que ellos te remitan la correspondencia a ti o a otro local seguro. No llenes tarjetas de cambio de dirección en el correo (no son privadas).

***Usando servicios telefónicos o aparatos especiales puede tener parte en recibir ayuda o documentar amenazas.***

Algunas compañías de teléfono ofrecen servicios que pueden ayudar a las sobrevivientes de la violencia doméstica. Estos servicios también pueden ser usados por los abusadores para atormentar, perseguir, amenazar, o encontrar a la sobreviviente. La mayoría exigen cargos de la compañía. Algunos de los servicios incluyen:

**Asistencia de la Operadora:** Las operadoras pueden marcar el número de la policía y otros número de emergencia si tú puedes o no sabes el número. Si no tienes algunos de los servicios mencionados abajo, las operadoras de tu área te pueden indicar cuáles otros servicios existen.

**Correo de Voz:** Te deja tener un número de teléfono y recibir recados sin tener que contestar el teléfono. Nadie tiene que saber que es solamente un correo de voz.

**Identificación del Llamador:** Muestra y anota los números que llaman a tu teléfono. Tienes que comprar una caja electrónica especial que se conecta al teléfono.

**Bloqueador de Llamadas:** No deja que la identificación del llamador reconosca tu número.

**Traza y Entrapa:** Compañías de teléfonos locales pueden tener la habilidad de verificar mecánicamente las llamadas repetidas.

**Trazo de Llamadas:** Marcando la \*57 en un teléfono operado por tono o el 1157 en un teléfono rotatorio verifica a la policía la última llamada hecha a tu número.

**Retorno del ultimo número:** Marcando la \*69 en un teléfono operado por tono o el 1169 en un teléfono rotatorio identifica y devuelve la última llamada hecha a tu número.

**Llamadas a colectar y llamadas cargadas a otro número:** Usa cuidado cuando hagas estas llamadas. Pueden ser trazadas. Si estas llamando al abusador usa teléfonos públicos fuera de tu vecindario o pueblo. Considera comprar una trajeta de teléfono pagada por adelantado.

This brochure was prepared by FCADV in cooperation with the U.S. Department of Justice. It was published February 15, 1999 as a project supported by grant no. MJ940 awarded by the Violene Against Women Grants Office, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice. Information contained within this brochure does not necessarily reflect the official position or policies of the State of Florida, the U.S. Department of Justice, or any other agency of the state or federal government.