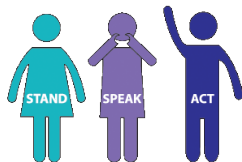


GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD



**Albany County Crime Victim &
Sexual Violence Center**

112 State Street, Room 1010
Albany, NY 12207

Ninguna persona abusada tiene control sobre la violencia de su pareja, pero las víctimas sí pueden y de hecho encuentran formas de reducir el riesgo de daño. Esta guía de planificación de seguridad es una herramienta para asistir/a a identificar diferentes opciones, evaluándolas y comprometiéndose al plan de reducir su riesgo cuando sea confrontada/o con la amenaza de daño o con un acto real de violencia.

Cada situación es diferente, lo que significa que no hay una manera correcta o incorrecta de desarrollar un plan de seguridad. Utilice lo que aplica para usted, y cuando sea necesario cambie y revise estas pautas para que pueda aplicarlo a su manera. Lo más importante, recuerde revisar su plan regularmente para que siempre esté lista/o para lo que pueda ocurrir.

Si no puede encontrar un espacio seguro para guardar un plan de seguridad escrito, donde su pareja no lo encuentre, quizás le pueda pedir a un/a amigo/a que lo guarde por usted. Si no, le puede pedir a su programa de violencia doméstica local para que guarde su plan por usted. No importa si es seguro o no preparar el plan por escrito, sí es importante crear uno.

ESTAR LISTA/O PARA UNA CRISIS

Le puedo decir a _____ sobre la violencia y pedirle/s que ellas/os llamen a la policía si escuchan ruidos provenientes de mi casa.

Puedo educar a mis hijas/os en cómo contactar a la policía o algún miembro importante de la familia, amigas/os o servicios que puedan ayudar. Me aseguraré de que sepan nuestras direcciones y el número telefónico.

Si no es posible utilizar el teléfono, puedo educar a mis hijos a ir con _____ (ej., vecina/o, negocio, etc) y pedir ayuda.

Puedo identificar mis opciones y ver en quién puedo creer y confiar, luego memorizar sus números en caso de una emergencia.

Si es posible puedo guardar todas las armas y objetos peligrosos en un lugar bajo llave o inaccesible.

Saldré de la casa por cortos períodos de tiempo (ej. ir por el correo o pasear el perro) para ayudarme a encontrar formas de salir de mi casa de una manera rápida y segura y ver adónde iré.

IPUEDO INCREMENTAR MI SEGURIDAD ASÍ

Cuando anticipe que tendré una discusión con mi pareja, trataré de moverme a un espacio donde haya menos riesgos, como _____.

- Intente evitar discusiones en el baño, la cochera, la cocina, o cerca de armas.
- Intente quedarse cerca de las puertas si es posible en caso de que necesite una salida de emergencia.

También puedo enseñarle/s estas estrategias a algunos / todos mi/s hijo/s. También, cuando anticipo una discusión puedo evitar acercarme a mis hijos para garantizar su seguridad y que no se vean involucrados.

Mantendré en cuenta la seguridad del Internet y de la computadora.

- Por ejemplo, seré consciente de limpiar mi historial después de usar un sitio web o me moveré a un área de bajo riesgo para involucrarme en actividades informáticas.)

PLANIFICACIÓN PARA IRSE

!Si decido irme, yo _____

- Conoceré todos los caminos de mi residencia, y practicaré cómo me iría de una forma segura.
- ¿Cuáles puertas, ventanas, elevadores, escaleras, o salidas de incendios podría utilizar?
- ¿Cuál es el transporte más cercano de su residencia?

Puedo educar a mis hijos sobre el plan, en caso de que ellos lo necesiten y lo puedan practicar también.

Puedo conservar mi cartera y llaves de carro listas y ponerlas _____ para que estén accesibles para irme rápidamente.

Dejaré dinero extra, llaves del auto y ropa con _____ para poder irme rápidamente.

Mantendré copias de documentos importantes o llaves en _____.

Me aseguraré de que mi vehículo tenga suficiente combustible en todo momento para poder irme rápidamente.

Tendré en mente por lo menos cuatro lugares para ir; si me voy de casa iré a _____. Si no puedo ir a la ubicación de arriba, iré a _____.

El número de la línea directa de violencia doméstica más cercano a usted es (518) 432-7865. Lo puede llamar si necesita albergue de emergencia, información, o ayuda a elaborar un plan de seguridad.

Si no es seguro hablar abiertamente, usaré _____ como código / señal con mis hijos de que nos vamos a ir, o a mi familia o a mis amigos de que vamos en camino.

Usaré _____ como palabra de clave con mis hijos o amigas/os para que llamen inmediatamente por ayuda.

Mantendré números importantes y si es posible un celular completamente cargado conmigo en todo momento. Aún así, memorizaré los números importantes por si acaso mi pareja me quita el celular. También puedo ver si mis amigas/os / familia tienen un teléfono extra que puedan prestarme en caso de necesitarlo para llamadas de emergencia.

Puedo preguntar a _____ si me puedo quedar con ellos o si puedo pedir dinero prestado si es necesario.

Puedo dejar a mis mascotas en casa o con _____.

- Si no tengo ninguna otra opción puedo contactar al programa de Mohawk and Hudson River Humane Society Safe Haven por medio de Equinox en (518)434-8128.

Puedo incrementar mi independencia abriendo una cuenta de banco y una tarjeta de crédito con mi propio nombre, también haciendo copias de documentos importantes y guardándolos en _____ o con _____.

Otras cosas que puedo hacer para incrementar mi independencia incluyen:

Prepararé una maleta que incluya algunas de las siguientes pertenencias:

ARTÍCULOS QUE TOMARÉ AL IRME

- Mi identificación
- Acta de nacimiento de mi(s) hijo(s)
- Mi acta de nacimiento
- Tarjetas de seguro social
- Historial de escuela / vacunación
- Dinero, chequera, libretas de banco, tarjetas de cajero automático, declaraciones de impuestos
- Tarjetas de crédito
- Medicamentos
- Llaves de la casa, auto, oficina
- Licencia de conducir / registro de vehículo
- Documentos de seguros
- Identificación de asistencia pública / Tarjetas de Medicaid
- Pasaportes, tarjetas de residencia, permisos de trabajo
- Documentos de divorcio o separación
- Arrendamiento, contrato de alquiler o escritura de la casa
- Automóvil / Libreta de pago de hipoteca
- Juguetes de los niños, mantas de apego, animalitos de peluche
- Artículos sentimentales, fotos
- Mi plan de seguridad personalizado

DESPUÉS DE QUE ME VAYA

Puedo cambiar las cerraduras de puertas y ventanas.

Puedo reemplazar puertas de madera por puertas de acero / metal.

Puedo instalar sistemas de seguridad incluyendo cerraduras adicionales, ventanas con rejas, postes de cuña contra las puertas, un sistema eléctrico, o luces con sensores de movimiento.

Puedo instalar detectores de humo, detectores de monóxido de carbono y extintores de incendio en cada piso de mi casa.

Puedo comprar escaleras de cuerda que se puedan usar para escapar de las ventanas de un segundo piso.

Puedo obtener un identificador de llamadas y tener mi propio número bloqueado para cuando haga llamadas desde mi casa, nadie podrá obtener mi número al menos que yo misma se lo dé.

Me mantendré alejada/o de las redes sociales como Facebook, y aconsejaré a mis hijos de no publicar nada que pueda ponernos en riesgo como dónde estamos ubicados.

Puedo desactivar "Satélites GPS" y "Redes inalámbricas" en mi celular bajo la configuración de "Localización y Privacidad" cuando no necesite usarlos.

Les enseñaré a mis hijos cómo hacer una llamada a cobro revertido a mí y a _____ (un/a amigo/a) en el evento que mi pareja se lleve a mi hijo/a o en cualquier otra emergencia.

Les diré a las personas que cuidan a mis hijos, incluyendo su escuela, cuáles personas tienen permiso de recogerlos y asegurarse de saber cómo reconocer a estas personas.

Les daré a las personas que cuidan a mis hijos, incluyendo su escuela, copias de la custodia y medidas cautelares, y números de emergencia.

Me mantendré en contacto con mis amigas/os y conoceré a mis vecinos, y resistiré la tentación de alejarme de la gente incluso si creo que es posible que no van a entender mi situación.

Puedo unirme al programa de dirección confidencial (Address Confidentiality Program) evaluando las instrucciones y completando la solicitud para que mi pareja no pueda encontrar el lugar donde resido.

- Puede encontrar la solicitud en el siguiente sitio web: www.dos.ny.gov/acp

EN EL TRABAJO Y EN PÚBLICO

I Puedo informar a mi jefe, el supervisor de seguridad y / o Programa de asistencia al empleado (Employee Assistance Program EAP) sobre mi situación. El número EAP de mi lugar de trabajo es: _____.

Puedo pedirle a _____ que me reubique en otra ubicación o cambie mi horario.

El número de la oficina de seguridad de mi lugar de trabajo es: _____.

Le puedo pedir a _____ que filtre mis llamadas.

Cuando salga de trabajar puedo ver si la seguridad u otra persona del trabajo puede acompañarme mientras camino a mi vehículo.

Cuando viaje hacia o del trabajo, puedo variar mi ruta y si hay problemas puedo _____.

Puedo cambiar mis rutinas diarias evitando las tiendas, los bancos, citas médicas, lavanderías, o cualquier lugar donde mi pareja pueda creer encontrarme.

Le puedo decir a _____ o alguna otra persona que sepa mi situación que ya no estoy con mi pareja y que llame la policía si creen que mis hijos o

yo estamos en peligro. También les aconsejaré que pidan ayuda si ven a mi ex pareja merodeando por las instalaciones.

Cuando decida ir a algún lugar en el cual normalmente no me sienta cómoda acudir, le dejaré saber a _____.

CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN

Mantendré mi orden de protección en _____.

- Siempre manténgala cerca de usted).

Le daré copias de mi orden de protección al departamento de policía de la comunidad donde vivo y aquellas donde visito a amigos y la familia.

Me aseguraré de darles copias a mi empleador, asesor religioso, mi amiga/o más cercano, a la escuela de mis hijos, a la guardería y cualquier otro lugar donde sea necesario como _____.

Si mi pareja logra destruir mi orden de protección o si yo la pierdo, puedo pedir otra copia en el tribunal que la emitió.

Si mi pareja viola la orden de protección, puedo llamar a la policía y reportar una violación, contactar a mi abogada/o, y / o avisar a la corte sobre la violación inmediatamente.

Puedo llamar al programa de violencia doméstica si tengo preguntas sobre cómo hacer cumplir la orden judicial, o si tengo problemas haciéndola cumplir puedo llamar a estos números:

Crime Victim and Sexual Violence Center: (518) 447-7100

Equinox: (518) 432-7865

Crime Victims Unit of District Attorney's Office: (518) 487-5460 0

MI PROPIA SALUD EMOCIONAL

Si me siento mal, sola/o, o confundida/o, no dudaré en llamar al Crime Victim and Sexual Violence Center: 518-447-7100 o Equinox al: (518) 432-7865.

Puedo cuidar de mis necesidades físicas y mentales por medio de una revisión general por mi doctor/a, ginecóloga/o y dentista. Si no tengo un/a doctor/a, llamaré a mi clínica local o a _____ para conseguir uno/a.

Si tengo preocupaciones sobre la salud de mis hijos y de su bienestar, llamaré a _____.

Si ya dejé a mi pareja y estoy considerando regresar, llamaré a _____ o pasaré tiempo con _____ antes de tomar una decisión final.

Me recordaré diariamente de mis mejores cualidades. Estas son: _____.

Puedo asistir a grupos de apoyo, talleres, o clases en el programa de violencia doméstica o _____ para construir un sistema de apoyo, aprender habilidades, o conseguir información.

Estaré consciente de cuando consuma alcohol u otras drogas.

Si necesito ayuda con respecto a mi consumo de alcohol o drogas, puedo llamar a _____.

- Puedo llamar a Whitney M Young Jr. Health Center para tratamientos y servicio por abuso de sustancias al (518) 465-4771

Otras cosas que puedo hacer para sentirme más fuerte son: _____.

Recuerde que no tiene que resolverlo todo usted misma/o. Le puede pedir ayuda a un/a defensor/a de violencia doméstica.

Crime Victim and Sexual Violence Center: (518) 447- 7100
Equinox: (518) 432 - 7865

Por último, para más información o asistencia por favor contáctenos: The Crime Victims Unit of the Albany County District Attorney's Office at (518) 487- 5460.

Albany County Crime Victim and Sexual Violence Center
112 State St., Room 1010, Albany, NY 12207
(518) 447-7100 | (518) 447-7102 (fax) | cvsvc@albanycounty.com
24-Hour Sexual Assault Hotline (518) 447-7716



Daniel P. McCoy
Albany County Executive